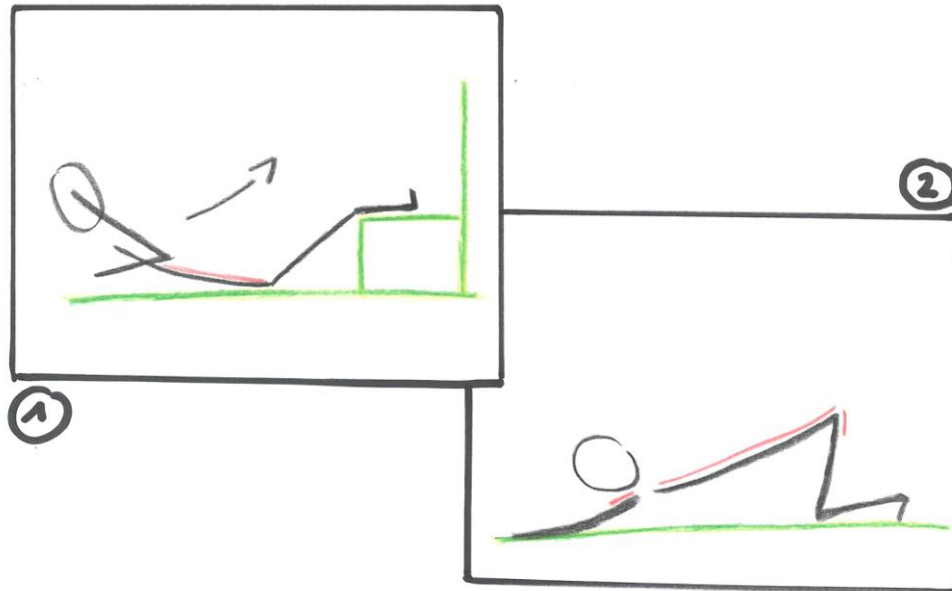


## Der Montag steht ganz im Zeichen der **Bewegung**



© Copyright 2020 - Annika Hinrichsen Ev. Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr- Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

2021/6

Wir hoffen Sie hatten bereits letzten Montag etwas Erfolg und Spaß mit den ersten Übungen und sind nun motiviert die nächsten beiden Übungen für sich zu erproben. Für die Übungen brauchen Sie kein Material, nur einen Stuhl und eine Matte oder eine weichere Unterlage für den Boden.

**Wichtig!** Die Übungen sind zwar einfach erklärt, aber nicht individuell auf einzelne Erkrankungen oder Verletzungen abgestimmt. Sollten Sie deshalb Schmerzen oder Probleme bei den Übungen haben, führen Sie sie bitte nur so aus, wie es für Sie persönlich schmerzfrei möglich ist.

Und nun viel Spaß dabei!

## 1. Übung „Kraft“

**Durchführung:** Breiten Sie eine Matte oder ein Handtuch vor Ihren Stuhl auf den Boden aus und legen sich auf den Rücken in einem Abstand zum Stuhl, dass Sie Ihre Füße/Unterschenkel bequem auf dem Stuhl ablegen können.

Aus Ihren beiden Händen erstellen Sie nun ein „Körbchen“, in das Sie bei der Übung Ihren Hinterkopf hineinlegen können. Sinn des Körbchens ist es, dass der Nacken das Gewicht des Kopfes nicht tragen muss, sondern die Arme das Gewicht halten.

Mit der Ausgangsposition: Füße auf dem Stuhl und Kopf in den Händen, rollen Sie nun Ihren Oberkörper langsam, Wirbel für Wirbel, vom Boden ab, bis Sie merken, dass Ihre Bauchmuskeln anfangen zu arbeiten. Sie müssen den Oberkörper nicht weit vom Boden aufrollen (zum Beispiel bis zum Sitzen „Situp´s“). Wenn Sie es schaffen, bei der Übung Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule zu ziehen, ist genügend Spannung in der unteren Bauchmuskulatur, dass ein Anheben von wenigen Zentimetern ausreicht, um eine Kräftigung der Bauchmuskeln zu erzielen. Nachdem Sie nun aufgerollt und an Ihrer persönlichen Maximal-Höhe angekommen sind, rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel wieder ab. Kurz bevor Sie sich komplett auf dem Boden ablegen würden, stoppen Sie die Bewegungen und gehen erneut nach oben in die Belastung. Sollte die Variante zu anstrengend sein, dürfen Sie sich selbstverständlich ein kurzes Ablegen auf dem Boden genehmigen. Auch von dieser Übung machen Sie bitte insgesamt 3x 15 Wiederholungen.

**Hinweise:** Die Hände am Kopf dienen zur Unterstützung der Nackenmuskulatur- bitte nicht mit den Händen an dem Kopf ziehen. Ein weiterer wichtiger Hinweis ist der Bezug zur Atmung: Versuchen Sie bei der Anstrengung (in heutigen Fall das Hochrollen) *auszuatmen* und bei der Entlastung (Abrollen) *einzuatmen*.

## 2. Übung „Dehnung“

**Durchführung:** Gehen Sie in den Vierfüßlerstand – Hände und Knie sind auf dem Boden, und zwischen den Gelenken besteht ein 90° Winkel (Arme zum Oberkörper und Oberschenkel zum Oberkörper). Von dort aus lassen Sie nun Ihre Hände auf dem Boden nach vorne „krabbeln“, bis Ihre Arme und Ihr Rücken ausgestreckt sind und Sie so eine angenehme Dehnung von den Schultern bis zum Gesäß spüren. Auch diese Position können Sie nun ein paar Sekunden halten, geben Sie sich hier ruhig die Zeit, die Ihnen als angenehm erscheint.

**Hinweise:** Das Gesäß muss bei der Übung die Fersen nicht berühren. Gehen Sie nur soweit in die Übung, wie Sie diese schmerzfrei ausführen können. Gerne können Sie sich zur Polsterung ein Handtuch unter die Knie legen. Wichtig bei allen Übungen auf dem Boden: Stehen Sie im Anschluss an die Übung rückengerecht und langsam auf, damit der Kreislauf eine Chance hat, sich in der Bewegung zu regulieren.

**Und nach dem Fleiß, gibt es heute noch einen kleinen Feiertags-Bonus:**

## **Hasenbrot**

### **Zutaten :**

2 Scheiben Käse z.B. Gouda oder Edamer  
1 Scheibe Vollkornbrot  
Butter  
Schnittlauch in Röllchen geschnitten  
1 Radieschen  
1 kleines Stück Paprika und Schnittlauchhalme

### **Zubereitung:**

Eine Scheibe Käse in Form eines Hasenkopfs schneiden. Aus der zweiten Scheibe Käse 2 Hasenohren schneiden. Die Brotscheibe dünn mit Butter bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Käse darauf legen.

Das Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwei Scheiben sind die Hasenaugen. Aus einer Radieschenscheibe 4 kleine Stücke für die Hasenzähne zuschneiden. Ein Stück Paprika als Nase zuschneiden. Die Schnittlauchhalme als Barthaare vervollständigen das Hasenbrot.

Guten Appetit!