

So bleibe ich lange fit!

Nicht nur unser Gehirn braucht täglich neue Herausforderungen (im SelbAtraining werden die verschiedensten Gehirnjogging Übungen gemacht)

Auch körperliche Fitness und Mobilität sind wichtig! Gute Beweglichkeit im Alltag erhalten ist ganz einfach!

Unsere Gelenke haben durch ihre Beschaffenheit schon eine gewisse Mobilität. Doch durch vieles Sitzen oder auch Stehen vergeht die Geschmeidigkeit.

Jeden Morgen eine kleine Einheit von 5 Minuten nach dem Aufstehen

Einige Übungen für geschmeidige Gelenke

- Nacken lockern – Kreisende Bewegungen 5 mal langsam im und danach gegen den Uhrzeigersinn
- Schultern lockern – abwechselnd rechte und linke Schulter kreisen – vor und zurück. Beide Schultern gleichzeitig
- Handgelenke mobilisieren – kreisende Bewegungen 10 mal langsam im und gegen den Uhrzeigersinn
- Becken kreisen – Arme auf dem Becken aufstützen und mit gestreckten Beinen langsam und gemächlich die Hüfte kreisen – zuerst im Uhrzeigersinn dann dagegen
- Fußgelenke aktivieren – in sitzender Position, Kreisende Bewegungen 10mal langsam im und gegen den Uhrzeigersinn

Hier noch einige Tipps für interessante Mitmachvideos

Turnen mit Philipp TVthek ORF 2

ASKÖ Fit mach mit YouTube

Fit mit Physiotherapeutin Birgit YouTube

...und zum Schluss eine hervorragende Konzentrationsübung!

Ein momentan sehr aktueller Zungenbrecher

„Schnecken erschrecken,

**wenn Schnecken an Schnecken schlecken.
Weil zum Schrecken vieler Schnecken,
Schnecken nicht schmecken“**