

BEWEGUNGSPAUSE

20 praktische Übungen um den Körper auch während der Arbeit in Schwung zu halten.



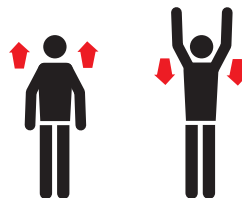
MOBILISIEREN

9 praktische Übungen, die den Körper aufwärmen und lockern.



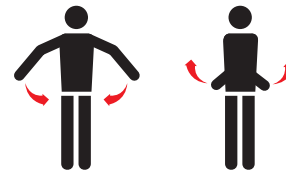
Hände gefaltet, Handgelenke nach rechts und links kreisend bewegen.

1



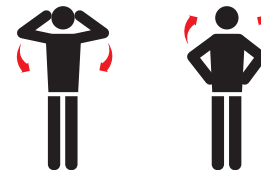
Arme rasch über den Kopf und gegen den Boden strecken.

2



Arme schwingend vor dem Körper kreuzen.

3



Hände abwechselnd an den Kopf und auf den Rücken.

4

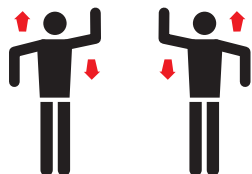


info@5amtag.ch, www.5amtag.ch

action d

diabetes aktiv vorbeugen
prévenir activement le diabète
prevenire attivamente il diabete

info@actiond.ch, www.actiond.ch



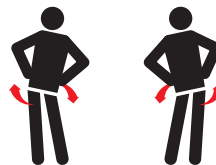
Arme angewinkelt wechselnd auf- und abwärts schwingen.

5



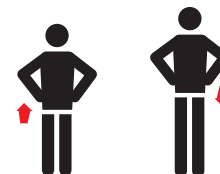
Schattenboxen

6



Becken rechts- und linkerherum kreisen.

7



Becken nach hinten kippen und aufrichten.

8

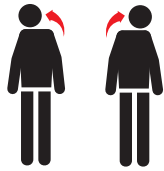


Arme hinter dem Kopf, Seitbeugen rechts und links.

9

KRÄFTIGEN UND DEHNEN

11 praktische Übungen, die
den Körper in Form bringen.



Kopf langsam von einer
Seite zur anderen neigen.

10



Arm hinter dem Rücken mit der
anderen Hand seitlich ziehen.

11



Nach vorne beugen und
langsam aufrollen.

12



Knie bis über den
Bauch anziehen. Dehnung
im Gesässbereich.

13



Gehen mit Halt an der Wand,
Füsse bis in die Zehenspitzen
abdrücken und wieder zurück
bis auf die Fersen.

14



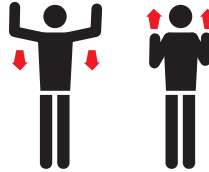
Am Tisch festhalten gerader
Rücken, die Knie abwechselnd
beugen und strecken.

15



Fäuste aufeinander pressen,
Bauch und Gesäss anspannen.

16



Ellbogen angewinkelt
langsam nach unten ziehen.

17



Stand auf einem Bein.
Spielbein seitlich abspreizen
und zurück.

18



Stand auf einem Bein, auf den
Fussballen stehen und zurück
auf die Ferse.

19



Rücken an der Wand, Beine im
90° Winkel und 30–60 Sekunden
verweilen.

20