

Frühstücksübungen damit der Tag gelingen kann ...

von Karin G. Mertel und Adelheid Wagemann

Übungen vor und nach dem Frühstück



Kräftigung für die Oberschenkel

- ✓ Sie sitzen auf dem Stuhl und nehmen eine Schrittstellung ein - ein Fuß stellen Sie unter den Stuhl
- ✓ Nun drücken Sie sich nur mit dem hinteren Bein kräftig nach oben und stehen auf
- ✓ Danach setzen Sie sich ganz langsam wieder auf den Stuhl



Dazu benötigen Sie Kraft aus der Oberschenkelmuskulatur

- ✓ Wechseln Sie, nachdem Sie sitzen, die Beinstellung und stellen Sie das andere Bein nach hinten

Wiederholungen 3-6 mal je Seite

Kräftigung für Arm- und Handmuskulatur



- ✓ Drücken Sie eine Hand von unten nach oben
- ✓ die andere Hand von oben nach unten auf den Tisch



- ✓ Drücken Sie beide Hände fest auf den Tisch



- ✓ Drücken Sie mit beiden Händen die Tischplatte seitlich zusammen

Dehnung der Rückenmuskulatur



- ✓ Schieben Sie erst eine Hand dann die andere Hand auf dem Tisch kräftig nach vorn und zurück

Wiederholungen : Jede Übung 3 - 6 mal
ca. 6 -10 Sek. lang halten

[Weitere ÜBUNGEN in Ausgabe 1-3... hier klicken](#)

Telefonübungen bei langen und interessante Gesprächen

von Karin G. Mertel

Die Telefonübung

Lange Telefongespräche können Sie dazu nutzen, Ihre Finger und Handmuskulatur zu stärken sowie die Handgelenke zu mobilisieren.

Kräftigung für Finger- und Unterarmmuskulatur



- ✓ Nehmen Sie den Telefonhörer fest in die Hand, als wollten Sie ihn zusammendrücken. Sie spüren eine Kräftigung, die bis in den Oberarm wahrnehmbar sein kann
- ✓ Sie halten diese Position ca. 3 – 10 Sek. lang
- ✓ Dann lösen Sie die Spannung und halten den Telefonhörer ganz locker zwischen den Fingern
- ✓ **Wiederholungen: Im Wechsel mit der anderen Hand - solange das Gespräch dauert**

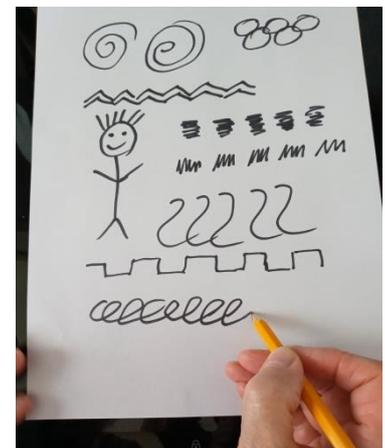
Entspannung und Lockerung Ihrer Finger- und Handmuskulatur



Beide Übungen lockern Ihre Hand-,Fingergelenke und Muskulatur. Damit können Sie Hand- und Fingersteifigkeit vorbeugen

Strichmännchen-Übung

- ✓ Während des Telefonates versuchen Sie mit lockerer Hand einfache, schlichte Strichzeichnungen - oder Fingerspaziergang zu machen



Finger-Spaziergang über den Tisch

- ✓ **Wiederholungen :**
Im Wechsel mit beiden Händen solange das Gespräch dauert

