

Parkplatz-Übungen mit Adelheid Wagemann

Bei längeren Autofahrten sind Pausen nicht nur für den Fahrer eine Wohltat. Nach ca. 60 – 90 Min. Fahrzeit benötigt Ihr Körper eine Erfrischung und vor allem Bewegung. Nutzen Sie den Aufenthalt an der Tankstelle und legen Sie eine gezielte Pausen ein.



Kleines Venen-Training

Bevor Sie das Auto verlassen, machen Sie ein kleines Venen-Training. Ihre Beine werden es Ihnen danken.

- > Sie strecken die Beine aus dem Auto
- > bewegen Sie Ihre Füße auf und ab
- > drehen Sie Ihre Füße nach innen
- > zum Schluss drehen Sie Ihre Füße im Fußgelenk rundherum.



- > Legen Sie die Hände auf das Autodach
- > stellen Sie einen Fuß auf den Autoreifen
- > das Standbein strecken Sie weit nach hinten aus und **dehnen somit hintere Waden-, Rücken-, und Arm-Muskulatur**



- > Halten Sie Rumpfspannung, indem Sie den Bauchnabel einziehen- **weiter atmen!!!**
- > Sie halte die Arme in Schulterhöhe und schwingen sanft aus dem Schultergelenk nach vorn und hinten
- > bei jedem Schwung dreht sich die Taille mit

- > Die Beine stehen hüftbreit auseinander
- > Sie beugen den Rücken Wirbel für Wirbel nach unten
- > Arme locker hängen lassen
- > ca. 3 -4 Sek. halten
- > dann wieder langsam nach oben ausstrecken



Parkplatz-Übung – für Schultergürtel und Oberschenkel



- > Sie winkeln Sie beide Knie leicht ab
- > legen Sie beide Hände auf den Hinterkopf
- > führen Sie beide Ellenbogen kräftig nach hinten – halten 3-4 sec. dann im Wechsel
- > Ellenbogen vor dem Gesicht schließen



- > Sie stehen auf einem Bein und führen Sie den **rechten** Ellenbogen diagonal zum **linken** Knie hin
- > im Wechsel wiederholen



- > Legen Sie die Hände auf Ihre Schultern
- > drehen Sie im Stil der Windmühlenflügel die abgewinkelten Arme im Wechsel nach hinten und vorne



- > Sie stehen mit leicht gebeugten Knien hüftbreit auseinander
- > Sie strecken beide Arme aus
 - schwingen nach oben
 - nach unten
 - nach hinten



- > Sie halten die Rumpfspannung
- > ziehen den Bauchnabel ein
- > spannen das Gesäß leicht an
- > winkeln das linke Bein ab
- > führen die linke **Ferse nach rechts hinten**
- > **die Fingerspitzen der rechten Hand**
- > **versuchen diagonal** zur Ferse zu gelangen
- > beugen Sie das Knie des Standbeines dabei ein wenig ab

Achtung:
Es ist nicht erforderlich die Ferse zu berühren!
Nicht erzwingen !!

Achtung:
Personen mit Hüftproblemen trainieren nicht über die Körpermitte hinaus



- > Sie stützen sich mit beiden Händen am Auto ab
- > ziehen Sie im Wechsel die Knie nach oben und halten diese Stellung 1 – 2 Sek. Lang
- > Sie halten leichte Bauchspannung und
- > pendeln locker mit einem ausgestreckten Bein unter Ihren Armen hindurch zur anderen Seite

