



Handout

Rehasport für Zuhause

„Guten Morgen Gruß“

Finde heraus, was gut für dich ist!



Ausgangsstellung:

- Füße hüftbreit geöffnet, Knie locker, Arme neben dem Körper
- für einen Moment bewusst auf den eigenen Atem achten



1. Übung:

- die Handflächen aneinander legen und langsam nach oben führen, dabei einatmen
- die Arme weit über die Seite öffnen und nach unten führen, dabei ausatmen

2. Übung:

- die Hände auf die Oberschenkel legen und an den Beinen nach unten führen, dabei einatmen
- sich langsam wieder gerade aufrichten, dabei ausatmen

3. Übung:

- die Beine leicht öffnen, die rechte Hand am rechten Bein nach unten schieben, dabei einatmen
- langsam den Oberkörper wieder aufrichten, dabei ausatmen
- die linke Hand am linken Bein nach unten schieben, dabei einatmen
- langsam den Oberkörper wieder aufrichten, dabei ausatmen

4. Übung:

- den rechten Fuß nach vorne setzen, die Hände wie zu einer Schale nach vorne heben, einatmen
- den rechten Arm über die Seite nach hinten führen, der Hand nachschauen, dabei ausatmen
- den rechten Arm wieder zurück nach vorne führen, den linken Fuß vorsetzen, einatmen
- den linken Arm über die Seite nach hinten führen, der Hand nachschauen, dabei ausatmen
- den linken Arm wieder zurück nach vorne führen, Füße wieder nebeneinander stellen, einatmen
- die Arme wieder neben den Körper senken, dabei ausatmen