

Herzlich willkommen auf dem ATP-Bewegungspfad!

Auf dem ATP-Bewegungspfad lernen Sie 10 einfache Übungen kennen, die Sie hier direkt durchführen können. Alle Übungen sind dem qualitätsgeprüften AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entnommen und helfen Ihnen, Ihren Körper zu mobilisieren, Ihre Muskeln zu kräftigen und Ihr Gleichgewicht zu verbessern.

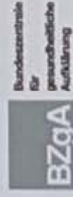


Starten Sie mit der nächsten Übung und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Es gibt viele gute Gründe sich regelmäßig zu bewegen:

- ✔ Sie stärken Ihr Immunsystem
- ✔ Sie bleiben geistig länger fit
- ✔ Sie bauen Stress ab
- ✔ Sie werden feststellen: Bewegung macht Spaß!

Haftungshinweis: Die Verwendung der Übungsempfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr. Keine Haftung! Bei gesundheitlichen Unsicherheiten wird geraten, vorab Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu konsultieren.



Bestellen Sie die Bewegungspackung mit 25 Übungskarten für Zuhause oder unterwegs. www.aelter-werden-in-balance.de

ATP-Bewegungspfad

Übung 10



Dehnung der Oberschenkelrückseite

- ✔ stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen
- ✔ Ferse des rechten Beines auf dem Boden oder einem kniehohen Gegenstand aufsetzen
- ✔ Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper leicht vorbeugen und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist
- ✔ anschließend Seite wechseln
- ✔ 3 x 10–20 Sekunden halten pro Seite

Haftungshinweis: Die Verwendung der Übungsempfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr. Keine Haftung! Bei gesundheitlichen Unsicherheiten wird geraten, vorab Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu konsultieren.



Bestellen Sie die Bewegungspackung mit 25 Übungskarten für Zuhause oder unterwegs. www.aelter-werden-in-balance.de