

DIE AKTIVEN FÜNF! MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG.

Ein Anleitungsvideo und Ansprechpartner im Bundesland finden Sie auf: www.rotekreuz.at/dieaktiven5



1



2



3



4



5



je
8-15
mal



10
mal



4
mal



20
mal



10
mal

SCHULTERN

Kräftigt und mobilisiert den Schulterbereich. Fördert die Durchblutung.

- Aufrecht, hüftbreit, mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken stehen. Fingerspitzen auf die Schultern.
- 8-15 Mal gleichzeitig nach vorne kreisen.
- 8-15 Mal gleichzeitig nach hinten kreisen.
- 8-15 Mal abwechselnd nach vorne kreisen.
- 8-15 Mal abwechselnd nach hinten kreisen.

BRUST & SCHULTERN

Kräftigt und dehnt Brust- und Schulterbereich.

- Aufrecht, hüftbreit, mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken stehen. Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken, dann nach oben abwinkeln.
- Daumen zeigen nach hinten.
- Arme hinter den Körper bringen und gleichzeitig die Schulterblätter zusammenziehen.
- Spannung für einige Sekunden halten, dann lockerlassen.

GLEICHGEWICHT

Trainiert Standfestigkeit und Balance.

- Neben einen Sessel stellen.
- Arme waagrecht zur Seite strecken und Handflächen nach oben drehen.
- Den linken Fuß heben und etwa 15 Sekunden auf dem rechten Bein stehen.
- Linken Fuß absetzen und den rechten Fuß heben und etwa 15 Sekunden auf dem linken Bein stehen.

KOORDINATION

Verbessert das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskeln.

- Neben einen Sessel stellen.
- Arme waagrecht zur Seite ausstrecken.
- Das rechte Knie heben und mit der linken Hand berühren.
- Bein absenken und Hand heben.
- Linkes Knie heben und mit der rechten Hand berühren.
- Rechts und links im eigenen Rhythmus wechseln.

BEINE

Kräftigt Gesäßmuskel, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

- Hinter einen Sessel stellen. Rücken gerade, Füße hüftbreit auseinander, Fußspitzen gerade nach vorne. Arme nach vorne ausstrecken, Sessellehne erfassen.
- Langsam in die Knie gehen und Hände an der Sessellehne herunterwandern lassen.
- Die Knie sollen in der tiefsten Position genau über den Füßen, aber nicht vor den Zehenspitzen sein.
- Langsam beginnen und Tempo steigern.



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.