



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein gesunder Gedanke. 🧠



## **Der November wird zum Movember! Mit sechs einfachen Guten-Morgen-Übungen & einem extra RückenFit-Video für dich aus Venedig!**

Frisch und voller Energie in den Tag starten! Mit folgenden Übungen werden die müden Muskeln und Gelenke sanft gelockert und der Kreislauf in Schwung gebracht. 💪😊🌟

### ☀️ **Übung 1: Wach räkeln**

Nach dem Aufwachen, beginne erste deine Hände und Füße zu bewegen. Dann nimm deine Arme und Beine dazu, strecke sie weit weg von dir in alle möglichen Richtungen. Zuletzt strecke Arme und Beine nach oben Richtung Decke. Das lockert deine Rückenmuskulatur und stärkt deinen gesamten Körper.

### ☀️ **Übung 2: Kreislauf in Schwung bringen**

Wenn du es noch nicht getan hast, schieb jetzt deine Decke zur Seite. Leg dich auf den Rücken und beginn zügig mit den Beinen Rad zu fahren. Dir wird sicher gleich warm und dein Stoffwechsel kommt in Schwung.

### ☀️ **Übung 3: Locker dehnen**

Beim Aufstehen sind die Muskeln des Rückens oft noch verspannt und steif. Hier helfen Dehnübungen. Setz dich auf die Bettkante und strecke einen Arm gerade nach oben, lehne dich dann auf die Seite des nicht gestreckten Arms, dann wechsel die Seite. So lockerst du deine Rumpfmuskulatur.

#### ☀ Übung 4: Kräftigen

Stelle nun deine Füße sicher auf dem Boden ab, sodass du einen rechten Winkel in den Kniegelenken hast. Setze deine Hände hinter dir auf dem Bett auf und schiebe nun deine Hüfte nach oben. Das kräftigt Beine, Arme und Gesäß und dehnt nochmal deine Körpervorderseite um voller positiver Energie in den Tag zu starten.

#### ☀ Übung 5: Balance

Jetzt geht's aber raus aus dem Bett. Stelle dich vor dem Bett auf ein Bein und strecke das andere nach vorne aus. Versuche so lang wie möglich die Balance zu halten und wechsel dann auf das andere Bein. Eine super Übung für Koordination und Gleichgewichtssinn.

#### ☀ Übung 6: Kraft für den Geist

Setze dich in die Hocke und lege deine Hände vor dir auf den Boden. Fange nun an dich ganz langsam, beginnend mit den Beinen, aufzurichten bis sich zuletzt dein Kopf hebt. Verweile kurz in dieser aufgerichteten Position. Atme tief ein und aus und sammle positive Gedanken für den Tag. Heute wird dir alles gelingen!



🌴 Fernweh? 🌴

Diese Woche gibt es ein besonderes Mitmach-Video für dich!

Flieg mit mir nach Venedig und genieß die Aussicht, während du deinem Rücken etwas Gutes tust. Einfach auf folgenden Link klicken und mitmachen.

[https://us02web.zoom.us/rec/share/ELMHBL4JRPlwQ34igLLXilokGHZCgrlI8xS\\_6VgaJyP6e0XHEixZPJtjFATyR7U\\_n0IewUd\\_1dWdIEOs](https://us02web.zoom.us/rec/share/ELMHBL4JRPlwQ34igLLXilokGHZCgrlI8xS_6VgaJyP6e0XHEixZPJtjFATyR7U_n0IewUd_1dWdIEOs)

3 Trainingseinheiten von ca. 10min Länge. Suche dir den passenden Teil aus oder genieß die vollen 30 Minuten.

**Bewegter Rücken** (0:39-9:11, 9 Min und 32 Sek)

**Entspannter Nacken** (10:21-22:34, 12 Min und 13 Sek)

**Stabile Körpermitte** (23:27-33:18, 9Min, 51 Sek)

**Viel Spaß dabei!** 🎁 🏠 ✈️

Auf deine Gesundheit!

Deine



Anja Flessa