

heartbeats Takeaways: bewegte Reise

Juhu, es geht in den Urlaub. Für langes Sitzen ist der menschliche Körper aber leider nicht gemacht. Wenn es aber doch mal sein muss und der Flug, die Zug- oder Autofahrt mehrere Stunden dauert, gibt es tolle Übungen um den Körper fit zu halten, das Absacken des Blutes in die Beine zu verhindern und Schmerzen zu lindern.

Wenn Du kannst, steh auf und geh eine Runde – im Flugzeug durch den Flur oder über die nächste Autobahnraststätte. Und ansonsten: führe alle Übungen am besten alle 1-2 Stunden mehrfach durch.

Bewegungstipp: in der Gruppe macht's noch mehr Spaß.

Venen-Pumpe

Ziehe abwechselnd die Zehenspitzen an und strecke sie von Dir weg bzw. hebe die Fersen an. Du kannst die Füße entweder auf dem Boden stehen lassen oder ein Bein anheben und die Übung in der Luft durchführen.



Knie klappen und Hüfte ölen



Hebe die Knie etwas an, sodass beide Füße in der Luft baumeln. Wie ein kleines Kind auf einem großen Stuhl kannst Du nun die Beine abwechselnd nach vorne und hinten schwingen. Je nach Beinlänge und Transportmittel geht das vielleicht nicht in vollem (Bewegungs)Umfang, aber macht Spaß, oder?

Ziehe ein Knie zur Brust, während Du aber aufrecht sitzen bleibst. Bewege das Knie nun etwas nach links und rechts, kreise es ein paar Mal in die eine und dann in die andere Richtung. Dann wechsle das Bein.

Wirbelsäule tanzen lassen

Streck Dich mal! Stell Dir vor, dass ein Luftballon an Deinem Kopf befestigt ist und Dich lang nach oben zieht. Dann platzt der Luftballon und Du kugelst Dich ein (kommst Du mit der Nase zu den Knien?). Wiederhole die Luftballon-Übung ein paar mal.

Dann bleibe aufrecht sitzen und dreh den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links (schau doch einfach mal, wer da neben Dir sitzt und sag freundlich „Hallo“). Danach neigst Du die Wirbelsäule nach rechts und links, so als wärst Du ein flexibler Bambus-Stab im Wind.



Schultern kreisen



Kreise Deine Schultern abwechselnd nach hinten (nur nach hinten, das streckt die Wirbelsäule und den Brustkorb mehr). Wenn Du möchtest, lege bei der Ausführung der Übung Deine Hände auf die Schultern, dann bewegen sich die Handgelenke und Ellbogen direkt mit.

Kopf kreisen

Wird der Kopf schwer? Dann lass ihn doch mal hängen; am Besten versuchst Du Dein eines Ohr auf der Schulter abzulegen (ziehe dafür aber nicht die Schultern nach oben). Dann ziehst Du das Kinn zur Brust und bewegst den Kopf über einen Halbkreis zur anderen Schulter.



Praxiserprobt auf meiner letzten Reise nach Hamburg (ca. 6 Std Zugfahrt) 😊

Viel Spaß!