

**BEWEGUNG für die Seniorinnen und Senioren
der Gemeinde Muri-Gümligen
während der Quarantäne oder Selbstisolation**

<p>Bitte beachten Sie folgende Ausgangsstellung / Kontrollpunkte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spannung im Rumpf- / Beckenbereich (Bauch) vorhanden? • Hohles Kreuz vermeiden • Regelmässige Atmung (keine Pressatmung)
	<p>Aufstehen / Absitzen Kräftigung der Bein- und Gesässmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche • Füsse hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen • Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen <p>Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen</p>
	<p>Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen 2. Ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen.
	<p>Kräftigung der Rückenmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche • Oberkörper aufrichten • Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen • Kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten

**BEWEGUNG für die Seniorinnen und Senioren
der Gemeinde Muri-Gümligen
während der Quarantäne oder Selbstisolation**



**Kräftigung der
Oberschenkelmuskulatur**

- Sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- Abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen



**Kräftigung der Arm-, Schulter-
und Brustmuskulatur**

- Hüftbreiter, stabiler Stand mit etwa einem halben Meter Abstand zur Wand
- Hände schulterbreit an der Wand aufsetzen
- Ellbogen beugen, Körpermitte so weit nach vorn verlagern, wie die Körperspannung gehalten werden kann
- Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückstützen