

# 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.

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!



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

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



## Mobilisierung der Halswirbelsäule

- ✓ Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- ✓ Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- ✓ Kopf langsam und gleichmäßig bewegen
- ✓ 3 x 10–15 Wiederholungen



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





## Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen)

- ✓ Ellenbogen beugen
- ✓ Hände an die Schultern legen
- ✓ Schultern langsam nach hinten kreisen
- ✓ Bewegungsrichtung wechseln
- ✓ Bewegungsweite variieren
- ✓ 3 x 5–10 Wiederholungen pro Bewegungsrichtung



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





# ATP-Bewegungspfad

## Übung 3

### Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule

- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen
- 3 x 10–15 Wiederholungen



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





## Mobilisierung der Brustwirbelsäule

- ✔ hüftbreiter, stabiler Stand
- ✔ Hände bzw. Finger vor dem Rumpf verschränken
- ✔ Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen
- ✔ im Wechsel in beide Richtungen drehen
- ✔ 3 x 10–15 Wiederholungen



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



## Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- ✔ hüftbreiter, stabiler Stand
- ✔ rechten Arm Richtung Himmel ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- ✔ Oberkörper nach links neigen bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist
- ✔ Seite wechseln: linker Arm Richtung Himmel, Oberkörper nach rechts neigen
- ✔ 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.





## Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen)

- ✓ Hände seitlich an das Becken stützen
- ✓ gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- ✓ Richtungswechsel
- ✓ 3 x 10–15 Wiederholungen pro Bewegungsrichtung



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





## Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen)

- ✔ hüftbreiter, stabiler Stand
- ✔ Arme nach hinten führen
- ✔ Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig Arme nach oben führen
- ✔ Oberkörper dabei aufgerichtet lassen
- ✔ 3 x 10–15 Wiederholungen



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





## Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand)

- ✓ stabiler Stand auf linkem Bein
- ✓ rechtes Bein vom Boden lösen
- ✓ anschließend Seite wechseln
- ✓ **Variante:** angehobenes Bein von hinten nach vorne schwingen, danach Beinwechsel
- ✓ 3 x 10–20 Sekunden halten oder 10–15 Wiederholungen 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.





# ATP-Bewegungspfad

## Übung 9

### Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur (Ballenstand)

- ✓ Knie leicht beugen
- ✓ Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern
- ✓ Fersen langsam wieder absetzen
- ✓ Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten
- ✓ **Variante:** Arme nach oben über den Kopf führen
- ✓ 3 x 10–15 Wiederholungen



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



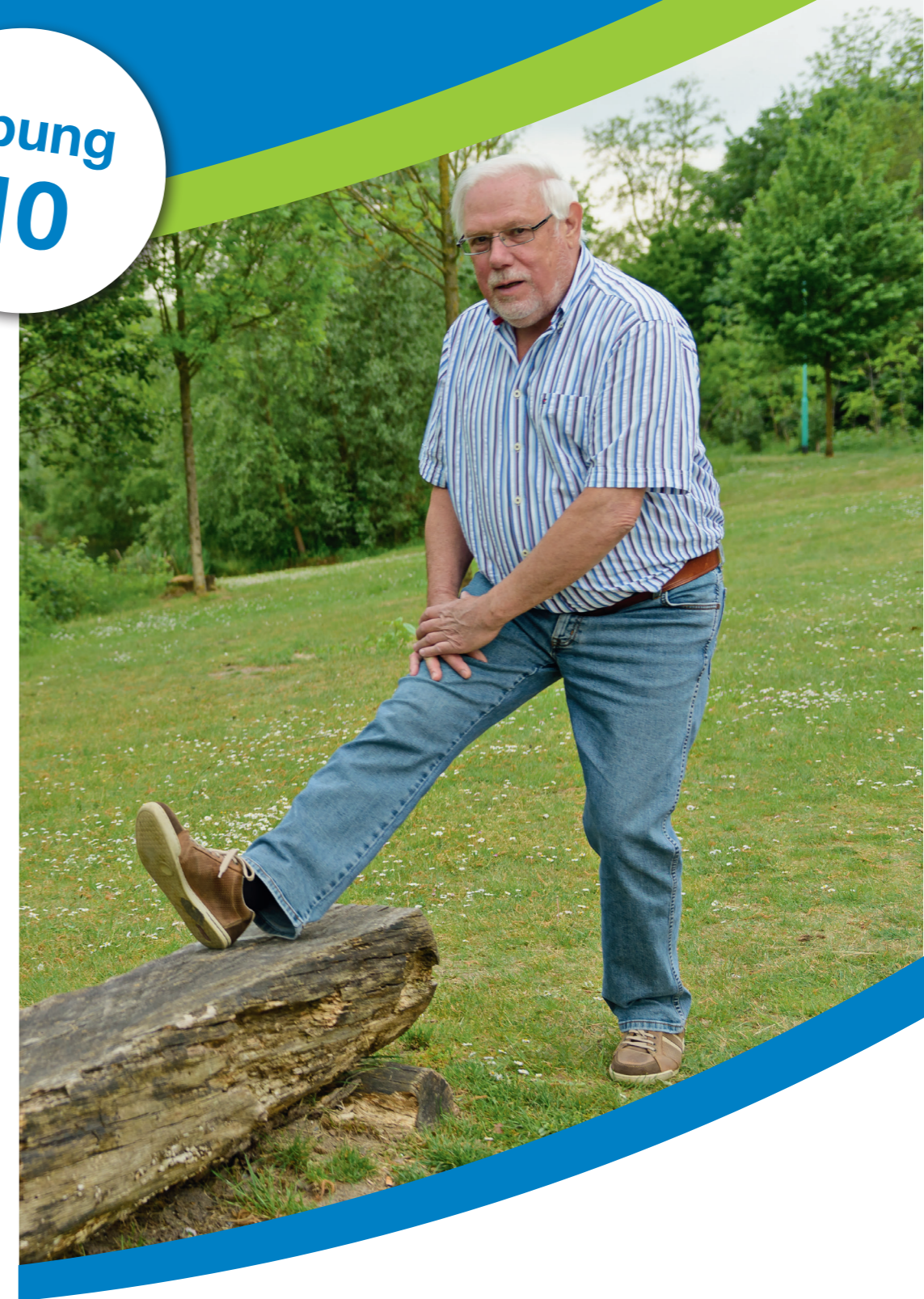


# ATP-Bewegungspfad

## 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.

