



Bewegungsübungen mit Elke Baier ANREGUNG DES LYMPHFLUSSES

Im Folgenden haben wir mit Elke Baier, unserer Übungsleiterin der Trotz-Krebs-Sportgruppe, für Sie verschiedene Übungen zusammengestellt, die Ihren Lymphfluss anregen sollen. Sie benötigen hierfür keine weiteren Hilfsmittel. Wir empfehlen Ihnen, diese Übungen täglich durchzuführen.

Übungen für die Arme



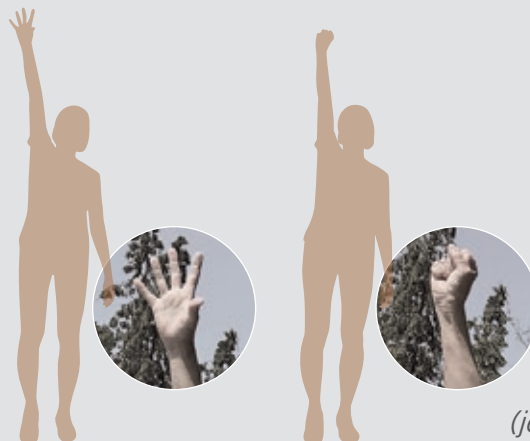
GRUNDHALTUNG

Bitte nehmen Sie zunächst die Grundhaltung ein. Dabei sind die Knie locker und der Bauch gespannt. Atmen Sie über Ihren Bauch ruhig ein und aus.



ÄPFEL PFLÜCKEN (1)

Greifen Sie mit einem Arm nach oben und pflücken Sie einen Apfel aus der Luft. Ziehen Sie den Arm mit geschlossener Faust wieder zu sich heran. Führen Sie diese Bewegung im Wechsel mit beiden Armen aus.



5–10 x
wiederholen
(je nach Fitness)

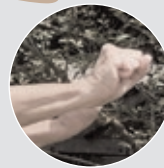
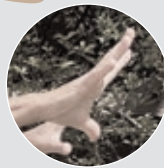
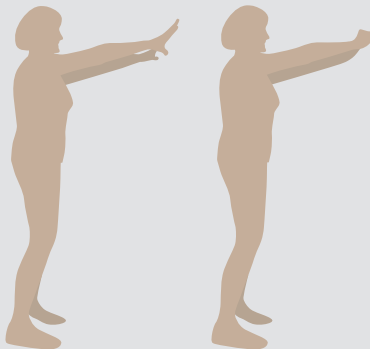
FRONTALES ÄPFEL PFLÜCKEN (2)

Nachdem Sie die Äpfel über sich gepflückt haben, wiederholen Sie diese Übung und greifen nach vorne. Dabei ziehen Sie die Ellenbogen soweit zurück wie möglich. Wechseln Sie auch hier beide Arme ab.

Nun folgt der gleiche Bewegungsablauf wobei die zu greifenden Äpfel auf Kniehöhe liegen.

Sie können alle drei Positionen auch mit beiden Armen gleichzeitig ausführen.

*5-10 x wiederholen
(je nach Fitness)*



HANDKREISEL (3)

Falten Sie nun Ihre Hände und lassen Sie diese miteinander aus dem Handgelenk heraus kreisen. Anschließend die Richtung wechseln.

Schütteln Sie Ihre Arme aus.



*5 x
wiederholen*



*5 x
wiederholen*

SEITLICHER ARMSTRECKER (4)

Strecken Sie Ihre Arme zur Seite aus. Öffnen und schließen Sie die Hände. Wiederholen Sie diese Bewegung solange es Ihnen gut tut.

Stecken Sie anschließend die Arme nach vorne aus und bil-

den Sie auch hier eine Faust, die Sie wieder öffnen. Zuletzt strecken Sie die Arme nach unten und wiederholen die beschriebene Bewegung.

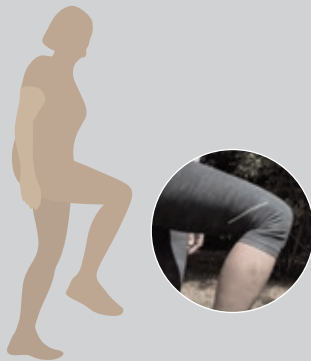


Übungen für die Beine



BEINHEBER (2)

Heben Sie ein Bein – so dass sich im Knie ein rechter Winkel bildet. Wiederholen Sie diese Bewegung ein paarmal und wechseln Sie anschließend das Bein.



KNIE-HÜFTKREISEL (1)

Stellen Sie sich auf beide Füße. Diese stehen hüftweit auseinander. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, heben die Ferse des anderen Fußes und stellen sich auf den Fußballen. Nun fangen Sie an, mit

dem Knie des aufgestellten Fußes zu kreisen. Lassen Sie die Kreise größer werden und nehmen Sie gerne die Hüfte mit in die Bewegung. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Fuß/ Bein.

SEITLICHER BEINHEBER (3)

Nun heben Sie ein Bein gestreckt zu Seite. Wechseln Sie auch hier nach ein paar Wiederholungen das Bein.



WADENKRÄFTIGER (4)

Stellen Sie sich nun mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Kommen Sie wieder in die Ausgangsposition und heben daraufhin Ihre Zehen, so dass Sie auf den Fersen stehen. Wiederholen Sie diese Übung.

Nun führen Sie eine Laufbewegung mit den Beinen aus, ohne komplett die Füße vom Boden zu heben. Wichtig ist, dass Sie die Ferse möglichst weit mit nach oben nehmen. Führen Sie diesen Bewegungsablauf ein paar Minuten aus.

Schütteln Sie Ihre Beine aus.



Gerne erreichen Sie bei Fragen Elke Baier telefonisch montags–freitags von 8 bis 13 Uhr unter 0911 977 23 15.

Bei pharmazeutischen Fragen ist unser KREBS & ICH Team für Sie bequem per Chat auf www.krebs-und-ich.de erreichbar oder: Telefon ☎ 0911 977 23 259 · E-Mail ✉ krebs-und-ich@a-b-f.de