5 Übungen für den Alltag

#FühlMit

Mach mit!

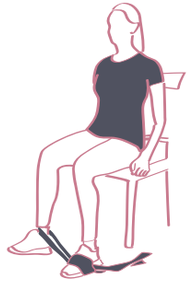
So bleibst Du fit: Führe alle Übungen langsam und kontrolliert durch **(mind. 10 Wiederholungen)** – atme bei jeder Übung bei Anspannung fest aus und bei Entspannung wieder tief ein.

Wärme Dich vor jeder Einheit etwas auf (Körper vorbereiten!): Kurz auf der Stelle gehen sowie Arme schwingen bzw. Schultern und Hüfte kreisen – **los geht's!**

Übung 1

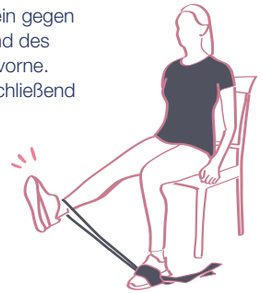
Ausgangsposition:

Setze Dich auf die vordere Kante eines Stuhls oder Hockers. Binde das Band auf Knöchelhöhe um Deinen Fuß.



Bewegung:

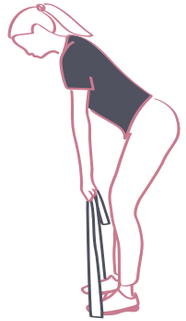
Strecke ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne. Beuge es anschließend wieder.



Übung 2

Ausgangsposition:

Stelle Dich auf das Band und greife mit geradem Rücken die Enden des Bandes, sodass eine leichte Grundspannung entsteht.



Bewegung:

Strecke Deinen Oberkörper und richte Dich gerade gegen den Widerstand des Bandes langsam auf. Die Arme bleiben dabei gestreckt.

Übung 3

Ausgangsposition:

Setze Dich auf den Boden (oder Stuhl), winkele ein Bein an und lege Dein anderes Bein gestreckt auf dem Unterschenkel ab. Lege die Mitte des Bandes um den Fuß des gestreckten Beines und halte die Enden des Bandes in einer Hand.

Bewegung:

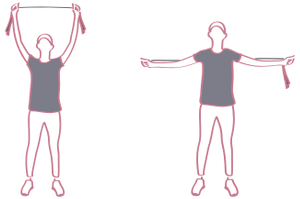
Strecke nun Deine Zehenspitzen (gegen den Widerstand des Bandes) nach vorne unten. Führe den Fuß dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

Allgemeine Hinweise

Wir wollen Dir dabei helfen, bereits mit wenig Aufwand etwas Bewegung in Deinen Alltag zu integrieren. Denn am Anfang reichen bereits kurze Einheiten von **10 Minuten, 2- bis 3-mal die Woche** – und wenn Du Dich dann stetig steigerst, stellen sich schnell erste Erfolge ein: **Ausdauer und Kraft** verbessern sich und plötzlich macht Sport zu treiben richtig viel Spaß!

Die Übungen zum Nachmachen findest Du hier:

Übung 4



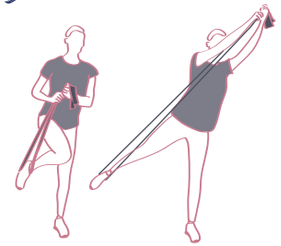
Ausgangsposition:

Wickel das Band leicht gespannt in ca. schulterbreitem Abstand um beide Hände. Die Fußspitzen zeigen nach vorne und die Knie sind leicht gebeugt.

Bewegung:

Hebe beide Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen über den Kopf. Ziehe nun die Ellenbogen hinter dem Kopf gegen den Widerstand des Bandes nach unten. Führe Deine Arme gestreckt zurück in die Ausgangsposition.

Übung 5



Ausgangsposition:

Stelle einen Fuß auf die Mitte des Bandes und halte beide Enden mit beiden Händen fest. Hebe das Bein mit dem Band angewinkelt an.

Bewegung:

Strecke das angehobene Bein schräg nach hinten aus. Gleichzeitig streckst Du die Arme gegen den Widerstand des Bandes diagonal nach oben. Bringe dann Deine Arme und das angewinkelte Bein wieder vor dem Körper zusammen.

Gut zu wissen – Tipps für Brustkrebspatientinnen

Bewegung tut gut! Eine Krebserkrankung stellt jedoch eine starke Beeinträchtigung der Fitness dar. Es gilt, das Sportprogramm langsam angehen zu lassen und nicht übereifrig zu sein. Frag Deine(n) Ärztin/Arzt und/oder Physiotherapeutin/Physiotherapeuten um Rat, wenn Du unsicher bist!

Internet-Tipps:

- **www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/sport-nach-krebs.php**
- **www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs.html**
- **www.mamazone.de/brustkrebswissen/nachsorge/kur-anschlussbehandlung/**

NER-210831b-DE-AT-CH

#FühlMit – für ein stärkeres Bewusstsein für Körper und Seele

Um das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, möglichst gering zu halten, gehören regelmäßige Selbstuntersuchungen und Kontrolltermine bei Deiner Frauenärztin / Deinem Frauenarzt zu den wichtigsten Vorsorgemaßnahmen. Darüber hinaus zählen Bewegung und ein gesunder Lebensstil zur Prävention.

Folge uns auf **Instagram** oder **Facebook**, um so gemeinsam für ein stärkeres Bewusstsein für das Thema Brustkrebsvorsorge sowie mehr Mitgefühl gegenüber Betroffenen zu sorgen!

@fuehlmit.brustkrebs

@fühlmit.brustkrebs

Pierre Fabre Pharma

#FühlMit