

# Fit und mobil mit den Fünf Esslingern - so einfach geht es

Bei den fünf Esslingern handelt es sich um eine wissenschaftlich begründete und in Studien überprüfte Auswahl von fünf Gruppen von Übungen. Diese haben das Ziel, die körperliche Fitness auch in der zweiten Lebenshälfte so lange wie möglich hoch zu halten.

Die folgenden Übungen stellen eine Auswahl des Programms der „Fünf Esslinger“ dar. Eine Broschüre mit allen Übungen, ausführlich erklärt, erhalten Sie gegen 5,00 Euro bei der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg.

## 1. Balance

Einbeinstand



Das Körpergewicht wird bei dieser Übung auf ein Bein verlagert, während sich das andere Bein vom Boden abhebt. Diese Übung kann anfangs auch mit Festhalten durchgeführt werden. Der Einbeinstand sollte mit zunehmender Balance bis zu zehn Sekunden gehalten werden. Danach Wechsel auf das andere Bein.

## 2. Dehnung

Rumpfneigung zur Seite



Die Füße stehen hüftbreit. Sie beugen sich langsam seitwärts, so dass die Hand am Oberschenkel entlang gleitet. Etwa acht Sekunden halten und zur anderen Seite wechseln.

## 3. Wippen & Hüpfen

Rückkehr des Frühlings



Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und lassen sich 164 x locker und gleichmäßig in die Knie fallen.

## 4. Kraft von Beinen & Rumpf

Langsames Hinsetzen und Aufstehen (je 4 Sekunden) aus einem Stuhl mit der Standardhöhe 45 cm. Wenn möglich sollte diese Übung ohne Armeinsatz durchgeführt werden. Anfangs 5x, dann auf 10x steigern.



## 5. Kraft von Armen & Rumpf

Liegestütz schräg gegen eine Wand



Die Fußspitzen stehen rutschfest auf dem Boden. Sie lehnen sich schräg vorwärts gegen eine Wand und beugen und strecken die Arme langsam.