



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Bewegungswochentipp

Bewusst entschleunigen - Auf zwei Rädern zum Erdbeerfeld

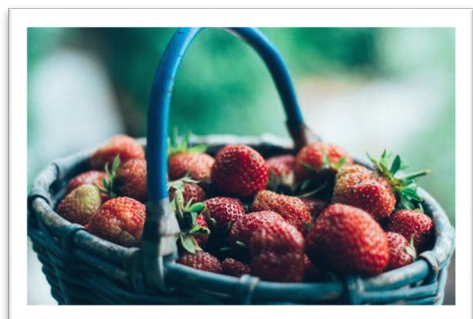
### Radfahren....

- 👍 ist gut zur Entspannung und hilft gegen Stress
- 👍 lässt Sie besser schlafen
- 👍 fördert die Durchblutung
- 👍 verbessert die Gesäß- und Beinmuskulatur
- 👍 ist jederzeit und fast überall möglich
- 👍 fördert das Gefühl der Freiheit
- 👍 ist am Schönsten in der Natur



Fotocredit: pexels-sebastian-voortman-1548771-1

Radfahren trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer, stärkt die Muskulatur und schont die Gelenke. Obwohl die Hauptbelastung beim Fahrradfahren die Beine tragen, werden Gelenke, Bänder und Sehnen weniger strapaziert.



Fotocredit: pexels-photo-1143489

### Beim Erdbeerpflücken:

- 👍 Ernten Sie Ihre Erdbeeren auch zwischendurch mit der nicht bevorzugten Hand
- 👍 Gehen Sie mit aufrechtem Rücken in die Knie, schieben das Gesäß nach hinten und wählen Sie auch den unüblichen Fuß zum Aufstehen
- 👍 Nehmen Sie eine Sonnenbrille, eine Wasserflasche und einen Sonnenhut mit

