

# Dehnübungen für den Alltag

## Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit

**So geht's:** Machen Sie 1 bis 3 Durchgänge von den unten beschriebenen Übungen. Halten Sie dabei jede Dehnung für 10 bis 15 Sekunden.

### Dehnung der seitlichen Hals- und Schultermuskulatur

Umfassen Sie mit einer Hand Ihren Kopf und ziehen ihn seitwärts zur Schulter, Blickrichtung nach vorn. Gleichzeitig drücken Sie den anderen Arm Richtung Boden. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.



### Dehnung der Schultergürtel-Muskulatur

Umfassen Sie den Ellbogen und ziehen ihn über die Brust in Richtung Schulter. Augen, Kopf und Oberkörper sind dabei gerade nach vorne gerichtet. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann den Arm.



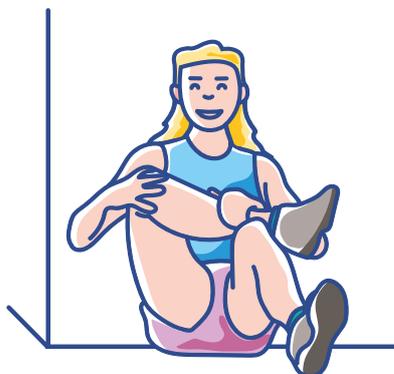
### Beugen und Strecken der Wirbelsäule

Gehen Sie in den Vierfüßerstand und machen Sie einen Katzenbuckel. Rollen Sie den Rücken dann Wirbel für Wirbel wieder ab und gehen Sie in ein Hohlkreuz. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.



### Hüftbeweglichkeit trainieren

Setzen Sie sich an die Wand und legen das rechte Bein über das linke, sodass der Knöchel auf dem linken Knie liegt. Fixieren Sie das Bein mit den Händen an Knie und Knöchel. Ziehen Sie die Zehen des unteren Beines Richtung Körper. Nun ziehen Sie das untere Bein zu sich heran bis Sie eine Dehnung spüren. Anschließend wird das Bein gewechselt.



### hintere Oberschenkel-Muskulatur dehnen

Stellen Sie die Füße schulterbreit auf und beugen den Oberkörper langsam nach vorne herunter. Halten Sie die Dehnung, kommen Sie wieder langsam hoch und wiederholen die Übung noch 1-2 mal.



**Hinweis:** Wenn Sie Vorerkrankungen haben, etwa an Hüft- oder Kniegelenken oder der Wirbelsäule, fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie die Übungen machen dürfen.