



GESUNDES
BAYERN

#GESUND
KANNJEDER

Dehnübung für die Rücken- muskeln und gleichzeitige Mobilisierung der Wirbelsäule (aktive Dehnung)

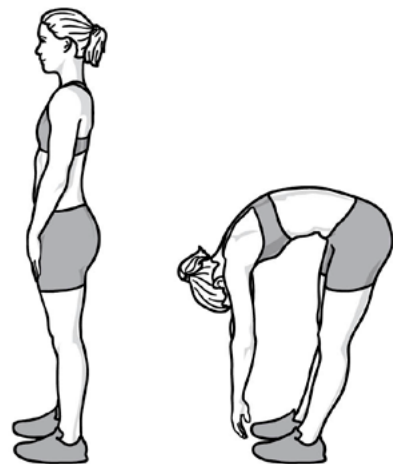
1. Nehmen Sie die Position des Vierfüßler-Stands ein. Gehen Sie hierfür auf die Knie und stützen die Hände vor dem Körper ab. Stellen Sie die Knie hüftbreit unter den Hüftgelenken und die Hände schulterbreit unter den Schultern auf. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Beugen Sie die Ellenbogen minimal.
2. Runden Sie nun beim Ausatmen den Rücken Richtung Decke. Rollen Sie den Kopf nach innen, aber drücken Sie Ihr Kinn nicht zur Brust. Achten Sie zudem darauf, Ihre Grundposition nicht zu verändern.
3. Position 2–3 Sekunden halten
4. Während des Einatmens in die Ausgangsposition zurückkehren.
5. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf im moderaten Tempo zehn Mal.

Tipp: Wer Probleme mit den Knien hat, kann auch ein Kissen oder eine Decke unter die Knie legen.



Stand and Reach Test (passive Dehnung)

1. Mit gestreckten Beinen aufrecht positionieren, Füße leicht geöffnet.
2. Wirbel für Wirbel so weit wie möglich langsam nach vorne beugen.
3. Ohne Anstrengung und Ausweichbewegungen in Richtung der Fußspitzen greifen. Überansprechen Sie sich dabei jedoch nicht: Beweglichkeit ist Übungssache. Sie können Ihre Handflächen ebenso auf den Oberschenkeln, Knien oder Schienbeinen ablegen – je nachdem wie weit Sie die Übung ausführen können.
4. Die Knie bleiben während der gesamten Übung durchgedrückt, die Oberschenkelmuskeln ziehen nach oben, die Handflächen der ausgestreckten Hände zeigen zum Körper.
5. Lassen Sie die Schwerkraft wirken und verharren Sie einige Momente in dieser Position, bevor Sie sich langsam, Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.



ÜBUNGS-TIPPS VON
#GESUNDKANNJEDER
FITNESSEXPERTE
OLIVER SCHUMACHER

