

# Beweglicher im Alltag

---

Dehn- und Entspannungsübungen für die Muskulatur können auch eine entspannende Wirkung auf den Geist haben. Mit diesen Übungen gönnen Sie nicht nur ihrer Muskulatur Entspannungsmomente.

## Tipps zur Durchführung

Halten Sie die nachfolgenden Übungen für ca. 30 Sekunden, Sie können dabei auch eine leicht wippende Bewegung ausführen.

Lösen Sie die Dehnung und wiederholen Sie eine Übung bis zu dreimal, wenn die Muskulatur in einem Bereich besonders verspannt ist.

## Dehnübungen für den Rücken

---

### Seitliche Rumpfmuskulatur

- Stellen Sie sich hin. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander.
- Führen Sie den rechten Arm in einem Bogen über Ihren Kopf.
- Stützen Sie Ihren linken Arm in Ihrer Taille auf.
- Beugen Sie nun Ihren Oberkörper leicht seitwärts nach links, wobei Sie den rechten Arm in Verlängerung Ihres Rumpfes nach schräg oben führen.
- Anschliessend führen Sie dies mit der anderen Seite durch.



### Rückenmuskulatur

- Stellen Sie sich schulterbreit hin
- Lassen sie die Arme hängen und rollen Sie nun Ihren Oberkörper langsam nach vorne-unten, indem Sie vom Hals ausgehend Wirbel für Wirbel nach vorne krümmen.
- Bleiben sie ein paar Sekunden in dieser Position und kehren Sie anschliessend wieder Wirbel für Wirbel zurück in eine aufrechte Haltung.
- Diese Übung können sie auch im Sitzen auf einem Stuhl ausführen.



### Hinter Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- Platzieren Sie den rechten Fuss auf Ihrer Schreibtischkante oder falls Sie im Treppenhaus üben, auf eine Treppenstufe.
- Beugen Sie nun Ihren Oberkörper leicht nach vorne, bis Sie in Ihrem unteren Rücken, Ihrem Gesäss und Beine hinten einen Zug verspüren.
- Halten sie das Bein dabei leicht gebeugt.
- Anschliessend mit dem linken Fuss wiederholen.



## Dehnübungen für die Arme

---

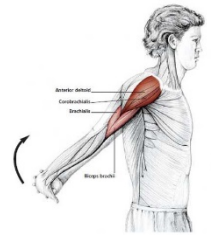
### Arme hinter den Kopf/Rücken

- Heben Sie Ihren rechten Arm nach oben. Winkeln Sie diesen am Ellbogen ab, so, dass die rechte Hand hinter Ihrem Kopf zu liegen kommt.
- Fassen Sie mit der linken Hand Ihren rechten Ellbogen und verstärken Sie die Dehnung mit sanftem Druck nach unten.
- Wechseln Sie anschliessend die Seite.



### Arme nach hinten strecken

- Führen Sie Ihre beiden Arme hinter Ihren Rücken. Diese sind dabei gestreckt.
- Verflechten Sie in dieser Position Ihre Hände ineinander.
- Ziehen Sie schliesslich Ihre Arme so weit nach hinten, wie es für Sie angenehm ist – maximal bis sich Ihre Schulterblätter berühren.



## Dehnübungen für die Schulter

---

### Schultermuskeldehnung am Türrahmen

- Stellen Sie sich in einen Türrahmen, dessen Tür geöffnet ist.
- Platzieren Sie Ihre Unterarme seitlich am Türrahmen. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.
- Schieben Sie jetzt Ihren Oberkörper nach vorne, indem Sie mit dem rechten oder linken Bein einen Schritt nach vorne machen, bis Sie im Bereich der Brustmuskulatur und Schultermuskulatur einen leichten Zug spüren.



### Schultergürteldehnung an der Wand

- Stellen Sie sich hüftbreit vor die leere Wand oder vor einen erhöhten Tisch.
- Beugen Sie den Oberkörper waagrecht nach vorne und stützen Sie Ihre ausgestreckten Arme gegen die Wand oder die Tischkante ab.
- Schieben Sie den Schultergürtel langsam nach unten.

