

Dehn- und Lockerungsübungen

Mehr Beweglichkeit durch sanfte Dehnung

Dehn- und Lockerungsübungen können dazu beitragen, die Beweglichkeit zu fördern und den Körper nach längeren Sitz- oder Stehphasen wieder bewusst in Bewegung zu bringen. Führe alle Übungen langsam, ruhig und nur im schmerzfreien Bereich aus. Atme gleichmäßig weiter und vermeide ruckartige Bewegungen.

Nacken sanft dehnen

Neige den Kopf langsam zur rechten Schulter und halte die Position 15 bis 20 Sekunden. Wiederhole die Übung anschließend auf der anderen Seite.

Schultern lockern

Kreise beide Schultern langsam zehnmal nach hinten und anschließend zehnmal nach vorne.

Brustkorb öffnen

Ziehe die Schultern sanft nach hinten und öffne bewusst den Brustkorb. Halte die Position einige Sekunden.

Seitliche Rumpfdehnung

Strecke einen Arm über den Kopf und neige den Oberkörper langsam zur gegenüberliegenden Seite. Danach die Seite wechseln.

Rücken mobilisieren

Runde den Rücken langsam und richte dich anschließend Wirbel für Wirbel wieder auf.

Beinrückseite dehnen

Lege eine Ferse auf einen kleinen Hocker und neige den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne.

Fußgelenke bewegen

Kreise beide Füße langsam in beide Richtungen und bewege die Zehen bewusst.

Wichtiger Hinweis

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung. Bei Schmerzen oder bestehenden Erkrankungen solltest du ärztlichen Rat einholen.

Mein Tipp

Schon wenige Minuten Dehnung und Lockerung am Tag können helfen, Bewegung bewusst in den Alltag zu integrieren. Höre auf deinen Körper und gönne dir regelmäßig kleine Bewegungspausen – für mehr Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.