

# Rückenschmerzen vermeiden

Diese Dehnübungen helfen im Alltag

## Rücken-Fit Dehnübungen



### 1. Dehnung Oberschenkelrückseite

Starten Sie in einer sitzenden Position mit ausgestreckten Beinen. Beugen Sie anschließend Ihren Oberkörper nach vorne, um mit Ihren Händen in Richtung Ihrer Füße zu kommen.

4-8 Wiederholungen



### 2. Dehnung Wirbelsäule

a) Starten Sie im Vierfüßlerstand, die Hände befinden sich unter Ihren Schultern, die Knie unter Ihrer Hüfte. Drücken Sie nun den Rücken Richtung Decke und legen Sie das Kinn auf der Brust ab.

b) Anschließend drücken Sie das Becken Richtung Boden und heben Kopf und Kinn Richtung Decke an. Achten Sie darauf, dass Sie dabei tief einatmen, wenn Sie die Wirbelsäule rund machen und ausatmen, wenn Sie das Becken Richtung Boden drücken.

4-8 Wiederholungen



### 3. Rotation Wirbelsäule

a) Starten Sie in der Seitlage links. Das linke Bein ist ausgestreckt, das rechte Bein ist angewinkelt. Drücken Sie nun das rechte Bein mit leichtem Druck auf der Oberseite des Knies Richtung Boden.

b) Strecken Sie den rechten Arm aus und drehen Sie Schultern und Rumpf nach rechts. Zur Intensivierung der Dehnung schauen Sie entlang des ausgestreckten Arms. Achten Sie darauf, dass die Schultern auch während der Drehung auf dem Boden aufliegen.

4-8 Wiederholungen



### 4. Dehnung Lendenwirbelsäule

Starten Sie im Vierfüßlerstand wie in Punkt 3 bereits beschrieben. Schieben Sie nun Ihr Gesäß weit nach hinten, sodass Sie eine Dehnung im unteren Rücken und der Schulterregion spüren. Zur Intensivierung der Dehnung wandern Sie mit den Händen ein Stück weiter nach vorne. Die Hände bleiben aufgesetzt.

4-8 Wiederholungen



### 5. Dehnung Hüftbeuger

Starten Sie in einer sitzenden Position mit ausgestreckten Beinen. Beugen Sie anschließend Ihren Oberkörper nach vorne, um mit Ihren Händen in Richtung Ihrer Füße zu kommen.

4-8 Wiederholungen



### 6. Dehnung Oberschenkelvorderseite

Starten Sie in der Seitlage des Oberkörpers. Greifen Sie nun mit dem oberen Arm das obere Bein und ziehen Sie es leicht nach hinten. Schieben Sie Ihr Becken dabei bei gleichbleibendem Zug nach vorne.

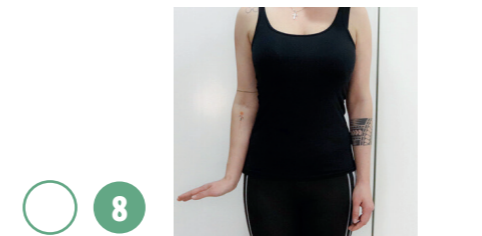
4-8 Wiederholungen



### 7. Dehnung Gesäß

Starten Sie in der Rückenlage, ein Bein ist angewinkelt und mit den Händen fixiert. Ziehen Sie nun das angewinkelte Bein Richtung Brustkorb.

4-8 Wiederholungen



### 8. Dehnung Nacken

Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie Ihre Arme locker am Körper herunterhängen. Winkeln Sie nun ein Handgelenk an und bewegen Sie den Kopf mit leichtem Zug zur anderen Seite.

4-8 Wiederholungen



### 9. Dehnung Brustmuskel

a) Stellen Sie sich gerade hin und heben Sie Ihre gestreckten Arme schulterbreit nach vorne, sodass diese in Brusthöhe sind.

b) Öffnen Sie nun Ihre Arme so weit nach hinten, dass Sie eine Dehnung im Brustmuskel spüren. Für eine effektivere Dehnung drehen Sie Ihre Handflächen Richtung Decke.

4-8 Wiederholungen



Natürlich schmerzfrei – Natürlich gesund