

2

Info



Physiotherapie

Dehnübungen für einen gesunden Rücken

Vorteile vom regelmässigen Dehnen

Regelmässiges Dehnen hat viele Vorteile für den Körper, darunter verbesserte Flexibilität und Beweglichkeit, reduziertes Verletzungsrisiko, verbesserte Durchblutung und Körperhaltung, Stressabbau sowie verbesserte Leistung und Muskelkraft.

Obwohl viele denken, dass Dehnen nur bei sportlichen Aktivitäten wichtig ist, können Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus von regelmässigem Dehnen profitieren. Es kann zu Hause oder im Büro durchgeführt werden und ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden und aktiven Lebensstils.

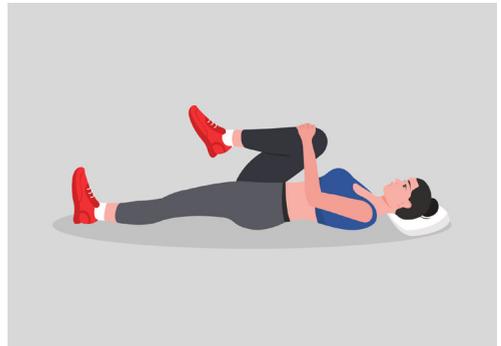
■ Hüftbeuge

Ausgangsstellung: Liegend

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie mit beiden Händen das rechte Knie zum Bauch bis Sie eine Dehnung im linken vorderen Oberschenkel spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



Wichtig: Falls Sie dabei Hüftschmerzen bekommen, kontaktieren Sie bitte ihren Therapeuten.

■ Hüftbeuge

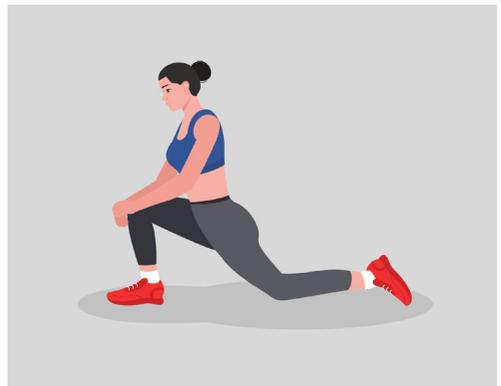
Intensive Variante

Ausgangsstellung: Ausfallschritt

Verlagern Sie ihr Gewicht im Kniestand so weit nach vorne bis Sie eine Dehnung im linken Oberschenkel spüren. Vermeiden Sie, dass dabei ein Hohlkreuz entsteht.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



■ Oberschenkel Innenseite

Ausgangsstellung: Stehend

Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand – Ihre Hände ruhen auf dem Beckenkamm.

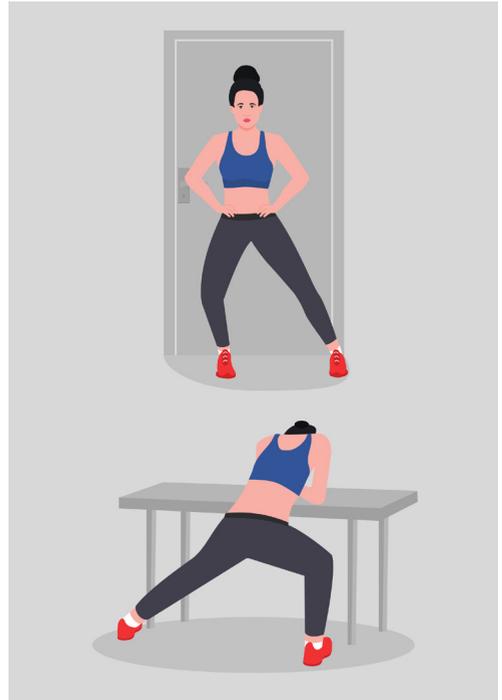
Spreizen Sie das linke Bein so weit wie möglich nach aussen ab und gleiten Sie an der Wand nach rechts, so dass das rechte Knie gebeugt wird. Bewegen Sie sich so weit bis Sie eine Dehnung auf der Innenseite des gestreckten linken Beins spüren. Ihr Gewicht ist hauptsächlich auf dem gebeugtem rechten Bein.

Alternative Ausgangsstellung:

Mit den Händen vorne aufgestützt, z.B. auf einem Tisch.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



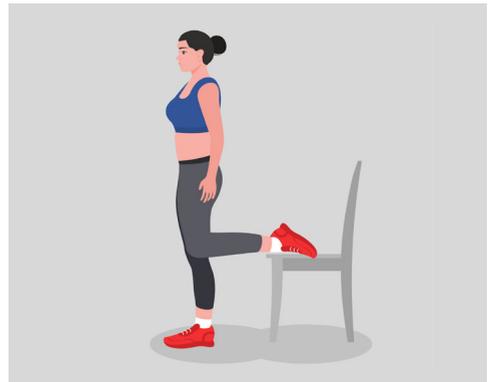
■ Oberschenkel Vorderseite

Ausgangsstellung: Stehend

Stehen Sie wie auf dem Bild gezeigt vor einen Stuhl und legen Sie den linken Fuss auf die Sitzfläche. Kippen Sie das Becken nach hinten bis Sie eine Dehnung im linken Oberschenkel spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



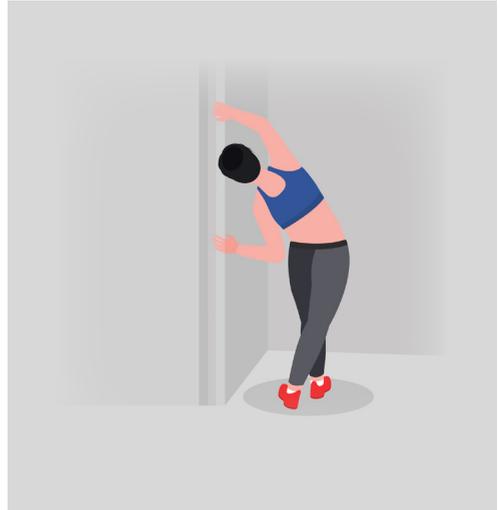
■ Seitliche Rumpfmuskeln

Ausgangsstellung: Stehend

Stellen Sie sich neben einen Türpfosten und überkreuzen Sie die Beine. Während Sie sich mit der linken Hand am Türpfosten festhalten, können Sie die Hüften nach rechts schieben und gleichzeitig sich mit der rechten Hand etwas vom Türpfosten wegstossen, um die Neigung zu verstärken, bis Sie eine Dehnung in der rechten Seite spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



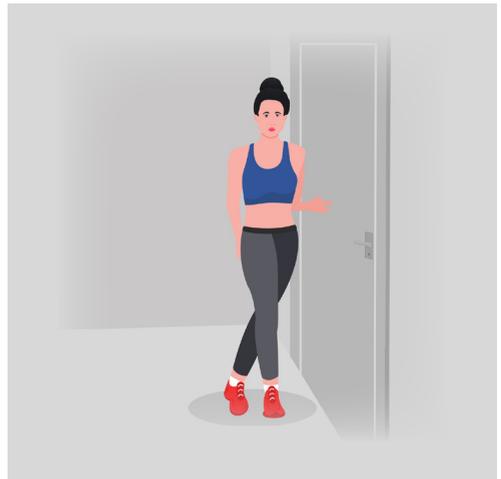
■ Oberschenkel Aussenseite

Ausgangsstellung: Stehend

Lehnen Sie sich wie im Bild gezeigt mit der linken Seite gegen eine Wand. Zwischen Ihren Füßen und der Wand sollte ein Abstand von mindestens vier Fussbreiten bleiben. Die äussere rechte Hand ist auf dem Beckenkamm platziert. Schieben Sie Ihr Becken in Richtung links zur Wand bis Sie eine Dehnung spüren.

Dehnen Sie ca. 20-60 Sekunden in dieser Position und atmen dabei tief durch.

Wiederholen Sie dies abwechselnd 3x/Seite.



prodorso

Walchestrasse 15 - CH-8006 Zürich
Tel. +41 (0)44 269 96 00
info@prodorso.ch - www.prodorso.ch



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten!