

# Hilfreiche Dehnübungen gegen Verspannungen

Für mehr Lebensqualität im Alltag



# DEHNÜBUNGEN UND VORBEUGUNG

Verspannungen können den Alltag deutlich beeinträchtigen und treten besonders häufig im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich auf. Häufig entstehen sie durch ungünstige Haltung oder einseitige Belastung – sei es im Beruf, beim Sport oder im Alltag. Körperliche Bewegung und Dehnübungen können akut und vorbeugend helfen, da sie die Muskeln kräftigen und einem muskulären Ungleichgewicht vorbeugen.



Wir möchten Ihnen einfache Dehnübungen zeigen, durch die bereits eine Verbesserung erzielt werden kann.

Bitte wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn sich Ihre Beschwerden nicht bessern. Nur sie können mit weiterführenden Untersuchungen die mögliche Ursache herausfinden und effektive Behandlungsmöglichkeiten empfehlen.





*Scannen Sie  
den QR-Code,  
um die Dehn-  
Videos zu sehen.*

Auf den folgenden Seiten finden Sie Übungen zur Linderung bei Verspannungen im **Nacken-, Hals- und Schulter-** sowie **Rückenbereich.**



# DEHNUNG DES SCHULTERGÜRTELS

- 1 Stellen Sie sich aufrecht und etwa schulterbreit hin.
- 2 Heben Sie den rechten Arm, bis er auf Höhe Ihrer Schulter ist.
- 3 Legen Sie die linke Hand auf den rechten Ellenbogen.
- 4 Ziehen Sie den gestreckten Arm leicht nach links hinten.
- 5 Sie sollten die Dehnung in der rechten Schulter spüren. Nach ca. **10 Sekunden** können Sie nachdehnen und den Arm ein bisschen weiter nach links ziehen.
- 6 Halten Sie die Dehnung **20 Sekunden**, bevor Sie die Seite wechseln.  
**Wiederholen Sie die Übung 3-mal.**



# DEHNUNG VON SCHULTER UND TRIZEPS

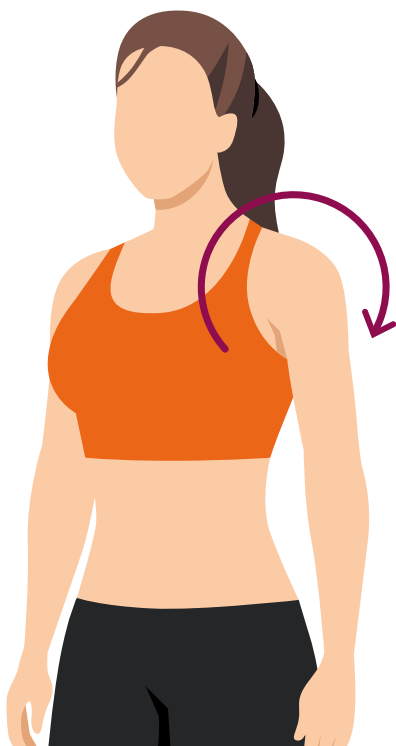
- 1 Stellen Sie sich in eine schulterbreite Position.
- 2 Strecken Sie den linken Arm nach oben und winkeln Sie den Unterarm hinter dem Kopf ab.
- 3 Legen Sie die rechte Hand auf den Ellenbogen des linken Arms.
- 4 Ziehen Sie den linken Arm leicht in Richtung Kopf. Die Dehnung sollten Sie in der Schulter spüren.
- 5 Halten Sie die Dehnung **20 Sekunden**, bevor Sie die Seite wechseln. Machen Sie pro Arm **2-3 Durchgänge**.

**Wichtig:** Halten Sie den Kopf gerade und spannen Sie den Bauch an, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.



# DEHNUNG DURCH SCHULTERROTATION

- 1 Atmen Sie ein und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Der Kopf ist senkrecht über der Halswirbelsäule.
- 2 Lassen Sie die Arme locker hinabhängen.
- 3 Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren und kreisen Sie langsam nach hinten und dann nach vorne.
- 4 Machen Sie **10 Wiederholungen** und mindestens **3 Durchgänge**.



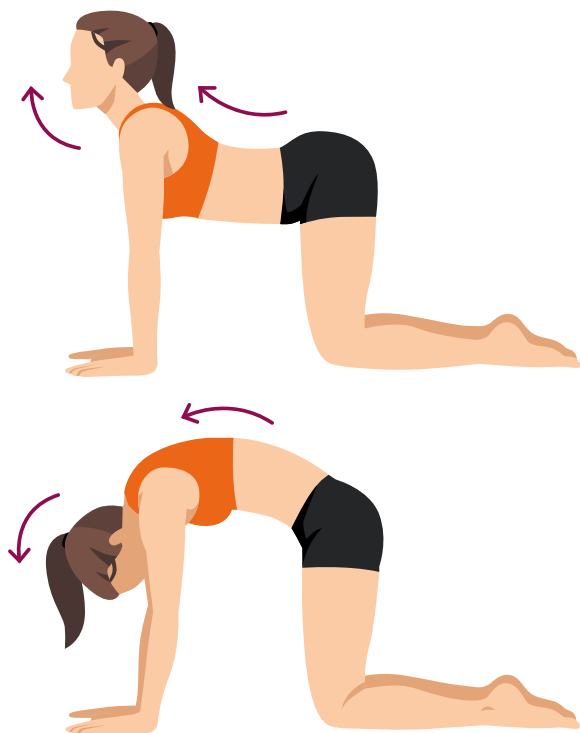
# DEHNUNG DER NACKENMUSKULATUR

- 1** Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Die Schultern hängen locker und entspannt herunter. Ihr Blick ist nach vorn gerichtet.
- 2** Neigen Sie den Kopf mithilfe der rechten Hand seitlich nach rechts. Halten Sie die Dehnung etwa **15 Sekunden** und kommen Sie dann wieder langsam in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.
- 3** Machen Sie **2-3 Wiederholungen** pro Seite.



# ENTSPANNUNG DES OBERKÖRPERS

- 1 Die Hände und Knie sind auf der Matte und die Halswirbelsäule und der Steiß bilden eine gerade Linie.
- 2 Mit der Einatmung: das Brustbein heben und den Rücken in ein Hohlkreuz ziehen („Die Kuh“).
- 3 Mit der Ausatmung: den Rücken jetzt rund rollen („Die Katze“).
- 4 Wiederholen Sie diese Übung **2-3-mal**.



# DREH-DEHN-LAGE

- 1 In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen, die Arme seitlich neben dem Körper ablegen.
- 2 Beine aufgestellt zur Seite ablegen, Kopf in die Gegenrichtung rotieren.
- 3 Beine kontrolliert ablegen, nicht fallen lassen.
- 4 Nach **10 - 12 Sekunden** den Zug auflösen, zurückrotieren und die Seite wechseln.



# KINDSPOSE

- 1 Setzen Sie sich im Fersensitz mit geschlossenen Knien auf Ihre Matte.
- 2 Atmen Sie aus und beugen Sie dabei Ihren Oberkörper nach vorn. Bringen Sie die Stirn auf den Boden (Sie können Ihren Kopf auch zur Seite drehen, so dass Ihre Wange auf dem Boden ruht).
- 3 Sie haben **zwei mögliche Varianten**, um die Arme abzulegen. Sie können Ihre Arme für eine intensivere Streckung nach vorn mit den Handflächen zum Boden legen oder Sie nehmen Ihre Arme mit den Handflächen nach oben zurück an Ihre Oberschenkel. Wählen Sie eine Position, die für Sie angenehmer ist.
- 4 Bleiben Sie so lange, wie Sie möchten, oder für mindestens **30 Sekunden** in dieser Haltung und kehren Sie schließlich mit dem stetigen Ein- und Ausatmen zurück in die sitzende Ausgangsposition.



Auch die Beinmuskulatur beeinflusst unsere Haltung. Eine gut gedehnte Waden- und Oberschenkelmuskulatur unterstützt eine entspannte Körperstatik und kann Verspannungen im Rücken vorbeugen.



# ANZIEHEN DER ZEHEN

- 1** Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper und gestreckten Beinen auf und stützen Sie sich mit den Händen ab. Strecken Sie die Knie durch, so dass diese möglichst aufliegen.
- 2** Strecken Sie die Fersen nach vorn und ziehen Sie die Zehen in Richtung Nase.
- 3** Machen Sie **5-10 Wiederholungen** pro Seite.



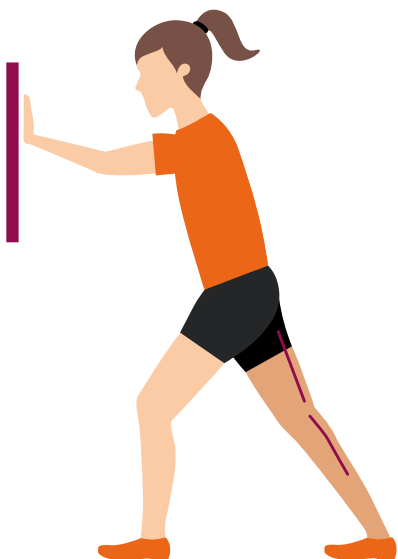
# ABSENKEN DER FERSE

- 1 Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf eine Treppenstufe und lassen Sie eine Ferse am Stufenende absinken. Neigen Sie dann den Oberschenkel leicht nach vorn und beugen Sie das Knie des Standbeins.
- 2 Senken Sie nun die Ferse am Stufenende möglichst tief ab, so dass Zug auf die Wadenmuskulatur entsteht.
- 3 Stützen Sie sich dabei auf das Knie der Gegenseite. So können Sie die Dehnung der Wadenmuskulatur variabel dosieren.
- 4 Machen Sie **5 - 10 Wiederholungen** pro Seite.



# ZURÜCKSETZEN DES BEINS

- 1** Stellen Sie sich mit ca. 1 Meter Abstand vor eine Wand. Lehnen Sie sich vor und stützen Sie sich mit den Händen dagegen. Halten Sie den Oberkörper gerade und schieben Sie das betroffene Bein nach hinten.
- 2** Lassen Sie das zurückgesetzte Bein gestreckt und dehnen Sie auf diese Weise die Wadenmuskulatur. Achten Sie dabei darauf, dass die Fersen im Kontakt mit dem Boden bleiben.
- 3** Variieren Sie das Ausmaß der Dehnung über den Beugungsgrad des gegenüberliegenden Kniegelenks und der Ellenbogengelenke. Halten Sie die Dehnung etwa **10 Sekunden**.
- 4** Wiederholen Sie die Übung **3-mal**.



# Ein starkes DUO

FÜR DAS EFFIZIENTE ZUSAMMENSPIEL  
VON MUSKELN<sup>1</sup> UND NERVEN<sup>2</sup>



**Apothekenexklusiv.**

**Sofort und langanhaltend  
durch die 2-Phasen-Tablette**

**Mit Chinarindenextrakt und Magnesium**

**[Limptar-duo-aktiv.de](http://Limptar-duo-aktiv.de)**

Nahrungsergänzungsmittel

1. Magnesium und Vitamin D tragen zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.
2. Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

MCM Klosterfrau Vertriebs GmbH • D-50606 Köln • Telefon: 0800 1652-200  
Telefax: 0800 1652-700 • E-Mail: [dialog@klosterfrau-service.de](mailto:dialog@klosterfrau-service.de)  
Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group

9605174