

# Rundum fit!

**TIPPS:**  
→ Tief ein- und lange ausatmen!  
→ Intensität vor Anzahl!  
→ Jede Stunde eine Übung!

## Rund um die Wirbelsäule

Mobilisation der Wirbelsäule (WS) und der Schultern

1

**A) Beim Einatmen:**  
Arme und Schultern kräftig nach hinten ziehen – WS gerade halten.

**B) Beim Ausatmen:**  
Arme und Schultern weit nach vorne schieben – WS rund machen.  
→ 5 tiefe Atemzüge



2

**Alternativ:**

**A)** WS langsam von oben nach unten einrollen – bis Kopf und Arme aushängen.

**B)** WS langsam wieder in aufrechte Position bringen – Füße auf Zehenspitzen, Arme nach oben nehmen und weit überstrecken.

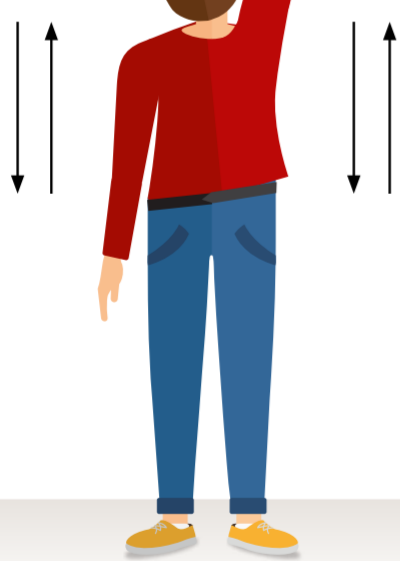
→ 5x abwechselnd wiederholen



Arme abwechselnd so weit es geht in Richtung Decke strecken.

→ 5x pro Seite

3



**Besonders entspannend für die ganze WS**

**Im Sitzen:** Linke Hand auf rechte Schulter legen und umgekehrt. Zügig hin und her drehen.

→ ca. 20 Sekunden

4



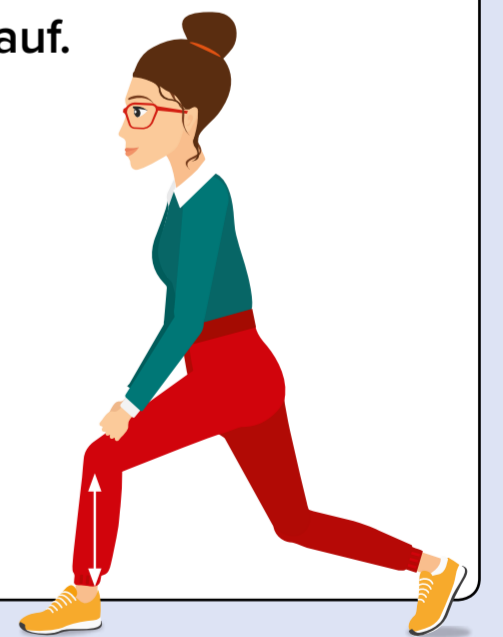
## Ausfallschritte

**Kräftigung und Mobilisation von Hüfte und Oberschenkel. Beugt Schmerzen im unteren Rücken vor und baut ein stabiles Fundament für die Wirbelsäule auf.**

Großer Ausfallschritt nach vorne. So tief, dass das gebeugte, hintere Bein kurz über dem Boden schwebt. Zurück in die Standposition. Mit anderem Bein wiederholen.

→ 5–10x pro Seite

**Achtung:** Das vordere Knie bleibt während der gesamten Bewegung genau über dem Sprunggelenk. Ebenso bleibt der Oberkörper aufgerichtet (Schultern-Hüfte-Knie in einer Linie).



## Dehnungen

**Lösen Verspannungen und Verklebungen vom Nacken bis zur Ferse (A). Beugt u. a. dem Piriformissyndrom vor (B)**

**A) Im Sitzen:** Ein Bein nach vorne ausstrecken, Hände auf die Knie. Zehen in Richtung Knie ziehen (Dehnung Wade). Halten. Hände langsam so weit wie möglich vom Knie in Richtung Fuß schieben. Dabei tief atmen.

→ ca. 30 Sekunden pro Bein



**B) Sitz:** Ein Bein beugen, auf Knöchelhöhe auf dem anderen Bein ablegen und mit beiden Händen halten. Knie zeigt weit nach außen. Mithilfe der Hände den Brustkorb so weit nach vorn ziehen, bis eine Dehnung im Gesäß spürbar ist.

→ ca. 30 Sekunden pro Bein

