

# IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN: DEHNEN & STRECKEN

Schnelle Übungen für jeden Tag, die geschmeidig und fit halten. Legen Sie einfach los – viel Spaß beim Mitmachen!



Katrin Hilpert-Will

„Wir Menschen sind für Bewegung gemacht“, betont Katrin Hilpert-Will, Medizinisch therapeutische Leitung (Schwerpunkt Klinik) der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin (PRM) im MUM. Das Kürzel steht für das Muskuloskeletale Universitätszentrum München im LMU Klinikum. Das MUM bietet von der Allgemeinen, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie über die gesamte Bandbreite der Orthopädie bis hin zur PRM das komplette Spektrum Spitzenmedizinischer Versorgung – ob medizinischer Notfall, akute Beschwerden oder chronische und degenerative Erkrankungen apparats. Regelmäßige Bewegung bis ins hohe Alter hinein wirkt sich positiv auf den ganzen Menschen aus. Muskulatur, Knochen und Bindegewebe unterstützen unser Immunsystem, baut Stress ab – und verbessert unser Wohlbefinden.

Doch im Alltag kommt die Bewegung häufig zu kurz. Der Körper reagiert mit Verspannungen, Schmerzen und Steifigkeit. Hier stellen wir Ihnen eine gezielte Auswahl von Übungen vor, mit denen Sie dem vorbeugen können. Patrick Bedzinski, Physiotherapeut im MUM, zeigt, worauf es ankommt. Ziel ist es, durch intensive Mobilisationen und Dehnungen große Körperbereiche und Muskelketten zu aktivieren, beweglich und elastisch zu machen.

Die Übungen helfen schnell und zuverlässig und lassen sich gut in den Alltag einbauen. Schon ein paar Minuten reichen dafür, trainieren Sie möglichst mindestens dreimal pro Woche. Kein falscher Ehrgeiz: Deutliche Dehnreize sind erwünscht, Schmerzen nicht. Machen Sie mit – viel Spaß!

## Katrin Hilpert-Will

089 4400-77090

katrin.hilpert@med.uni-muenchen.de

www.mum-lmu.de

## Mobilisiert die Wirbelsäule

→ Steigert die Drehbeweglichkeit, dehnt Bauch-, Rücken- und Brustmuskulatur, löst Verspannungen

■ Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand – darauf achten, dass die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken positioniert sind

■ Die linke Hand langsam so weit wie möglich zur Zimmerdecke führen, der Hand mit dem Blick folgen, die Dehnung durch den ganzen Oberkörper und den Arm spüren

■ Die Hand danach langsam nach unten senken, unter dem Oberkörper hindurch. Auch dieser Bewegung mit dem Blick folgen

■ 15-20 Mal auf jeder Seite



Noch mehr  
Übungen  
finden Sie auf  
YouTube





### Brustmuskulatur

- Dehnt die Brustmuskulatur, entlastet den Schultergürtel
- Den Unterarm im Stand gegen einen Türrahmen o. ä. legen
- Schulter- und Ellenbogengelenk sind 90° gebeugt
- Jetzt mit dem gleichseitigen Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen
- 15-20 Mal auf jeder Seite



### Dehnt den Oberkörper

- Macht die vordere Rumpfmuskulatur elastisch, streckt die Brustwirbelsäule
- Eine große Schrittlänge vor einen Stuhl o. ä. stellen, Oberkörper nach vorne beugen, beide Hände auf die Stuhllehne legen
- Oberkörper in eine Dehnung nach unten fallen lassen, tief ein- und ausatmen, den Kopf gerade zwischen den Schultern halten
- Die Dehnung ca. 20 Sekunden halten, Übung 3-5 Mal wiederholen
- Für Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur: abwechselnd jeweils eine Hand nach vorne



### Katzenbuckel: mobilisiert den Rumpf

- Macht die Wirbelsäule beweglich und löst Verspannungen
- Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand (siehe Übung 1), dann die gesamte Wirbelsäule ganz rund (Katzenbuckel) machen, das Kinn zur Brust ziehen, einige Atemzüge so bleiben
- Dann die gesamte Wirbelsäule langsam ganz hohl (Hohlkreuz) machen, den Kopf dabei zum Nacken ziehen (kleineres Bild)
- 15-20 Mal wiederholen



### Dehnt die Hüftbeuger

- Stärkt die Hüftbeuge-Muskulatur, bessere Aufrichtung der Lendenwirbelsäule
- Ausgangsstellung ist der halbe Kniestand, Becken dabei nach hinten kippen, Gewicht nach vorne beugen, auf dem vorderen Knie abstützen, bis die Dehnung in der Leiste zu spüren ist
- Dehnung mindestens eine Minute halten, dann Seite wechseln

### Stärkt Rücken und Oberkörper

- Dehnt und entspannt Rücken- und Armmuskulatur, entlastet die Lendenwirbelsäule
- Ausgangsstellung ist der Fersensitz. Bei Problemen im Kniegelenk ein Kissen unter das Gesäß legen, bei Problemen mit dem Sprunggelenk ein gerolltes Handtuch unter die Füße. Beide Arme nach vorne ausstrecken, Kopf und Oberkörper entspannt auf der Unterlage ablegen. Tief ein und ausatmen, 60-90 Sekunden so bleiben





**Die Mondsichellegge**

- Dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit der Rippen, vertieft die Atmung
- Entspannt auf den Rücken legen, die Arme neben dem Kopf
- Beide Beine so weit wie es locker möglich ist nacheinander zur gleichen Seite legen
- Den äußeren Arm, Schultergürtel und Kopf zur gleichen Seite drehen, bis Sie eine Dehnung über den kompletten seitlichen Rumpf spüren. Tief ein- und ausatmen. 60-90 Sekunden in dieser Position, dann Seite wechseln, dabei zum Nacken ziehen

**PAUSEN-FITNESS FÜR BESCHÄFTIGTE DES LMU KLINIKUMS**

Das MUM bietet in Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) die „Aktive Pause“ für Beschäftigte des LMU Klinikums an, eine kurze Bewegungseinheit im Arbeitsalltag: Campus Großhadern Montag und Mittwoch 12.10-12.30 Uhr, Turnhalle des MUM (auf Wunsch auch in der Abteilung); Campus Innenstadt Dienstag 12.10-12.30 Uhr, Turnhalle des MUM

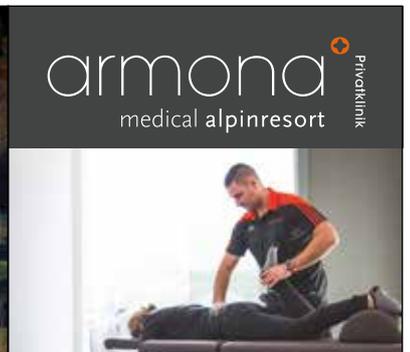
Kontakt: BGM.KUM@med.uni-muenchen.de

**Drehen und dehnen**

- Entspannt die schrägen Muskelketten des gesamten Körpers, mobilisiert die Wirbelsäule
- Aus der Rückenlage ein Bein anstellen, beide Arme in U-Form neben dem Kopf ablegen
- Das angebeugte Knie zur Gegenseite absinken lassen und den Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen. 30 Sekunden halten, dann Seite wechseln, 10 Mal wiederholen.



Anzeige



armona <sup>+</sup> Privatklinik  
medical alpinresort

**armona medical alpinresort**  
Private Krankenanstalt für orthopädische  
Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung

Spezialisiert auf die komplexe Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates und die Nachbehandlung von Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen.

*Genesung für Körper, Geist und Seele in einmaliger Umgebung und herzlichem Umfeld!*

Privatversicherte,  
Beihilfeberechtigte  
und Selbstzahler  
– Abrechnung  
nach deutschen  
Regularien.



armona GmbH & Co. KG • Breiten 110 • A-6335 Thiersee • Tel.: +43 5376 21400 • [www.armona.at](http://www.armona.at)