

# „Überherrn lebt gesund!“



**AuF leben**  
AKTIV UND FIT

## Mehr Bewegung im Alltag:

### Dehnung der Beinmuskulatur

#### ZURÜCKLEHNEN

Nimm einen hüftbreiten Stand ein und stelle eine Ferse vor den Körper auf. Positioniere die Stöcke vor dir.

Neige den Oberkörper nach vorne und schiebe das Gesäß nach hinten, bis eine Dehnung in der Beinrückenseiten zu spüren ist. Halte die Position.

Stelle die andere Ferse auf und halte die Position.  
(Die Übung ist auch ohne Stöcke durchführbar)

Wiederholung: 30 Sekunden jede Seite halten  
Kurze Pause (15-30 Sek.)  
3- bis 5-mal wiederholen

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit (z.B. beim Schuhe anziehen) und beugt Krämpfen vor.

„Gesund aufwachsen“  
„Gesund leben und arbeiten“  
„Gesund älter werden“



#### SEITSCHRITT

Mache einen Ausfallschritt zur Seite und positioniere die Stöcke vor dir.

Verlagere das Gewicht auf die rechte Seite, indem du das rechte Knie beugst. Neige dich so weit, bis eine Dehnung in der linken Beininnenseite zu spüren ist.

Verlagere dann das Gewicht auf die linke Seite und halte die Position.  
(Die Übung ist auch ohne Stöcke durchführbar.)

Wiederholung: 30 Sekunden jede Seite halten  
Kurze Pause  
3- bis 5-mal wiederholen

Diese Übung erhöht die Flexibilität in der Hüfte und erleichtert Bewegungen wie Bücken oder Drehen.



Es empfiehlt sich, bei evtl. Gelenkproblemen/Gelenkbeschwerden diese Übungen vorab mit einem Arzt abzusprechen, um etwaige Risiken zu minimieren.

Quelle: GKV-Bündnis für Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turnerbund. Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.