

„Überherrn lebt gesund!“



DSLLG
»Das Saarland lebt gesund!«

AUF leben
AKTIV UND FIT

Mehr Bewegung im Alltag:

Dehnung der Rumpfmuskulatur

ROTATION

Nimm einen schulterbreiten Stand ein und greife einen Stock an seinen Enden.

Strecke deine Arme nach oben und drehe den Oberkörper zu einer Seite. Der Rücken bleibt aufrecht und der Kopf folgt der Richtung des Oberkörpers. Die Hüfte bleibt stabil in der Position.

Drehe den Oberkörper zur anderen Seite und halte die Position.

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

Diese Übung verbessert die Körperhaltung und die Mobilität des Oberkörpers.

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



RUMPFBEUGE

Nimm einen schulterbreiten Stand ein und greife einen Stock an seinen Enden.

Strecke die Arme nach oben und neige dich zu einer Seite. Neige dich so weit, bis du eine Dehnung in der anderen Rumpfseite spürst. Der Rücken bleibt stabil.

Neige dich anschließend zur anderen Seite und halte die Position.

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

Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine aufrechte Körperhaltung.



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.