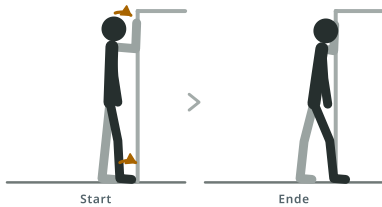


Radfahren

Ausgleich für die Haltung auf dem Rad: Brust, Hüfte, Beine und Unterarme.



Brust im Türrahmen dehnen

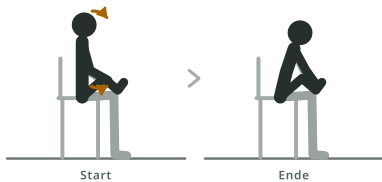
1. Stellen Sie sich in einen Türrahmen.
2. Legen Sie einen Unterarm in Schulterhöhe an den Rahmen, der Ellenbogen ist gebeugt.
3. Machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne, bis Sie vorne an der Brust ein Ziehen spüren.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.



20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite



Den Arm nicht über Schulterhöhe heben. Bei Kribbeln im Arm sofort lockern.



Gesäß dehnen im Sitzen

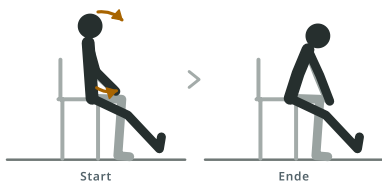
1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.
2. Legen Sie den rechten Fußknöchel auf das linke Knie.
3. Neigen Sie den geraden Oberkörper langsam nach vorne.
4. Halten Sie die Dehnung, wenn Sie im Gesäß ein Ziehen spüren, dann Seite wechseln.



20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite



Nicht bei Knie oder Hüftschmerzen. Nicht auf das Knie drücken.



Beinrückseite im Sitzen

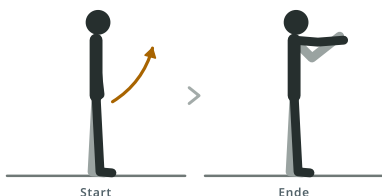
1. Setzen Sie sich an die vordere Kante eines stabilen Stuhls.
2. Strecken Sie ein Bein nach vorne aus, die Ferse liegt am Boden, die Zehen zeigen nach oben.
3. Neigen Sie den geraden Oberkörper langsam nach vorne.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.



20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite



Nur auf einem Stuhl, der nicht wegrutscht. Den Rücken gerade halten.



Unterarme dehnen

1. Strecken Sie einen Arm nach vorne, die Handfläche zeigt nach vorne.
2. Ziehen Sie mit der anderen Hand die Finger sanft zu sich.
3. Halten Sie die Dehnung.
4. Drehen Sie danach die Hand, sodass die Finger nach unten zeigen, und dehnen Sie noch einmal.

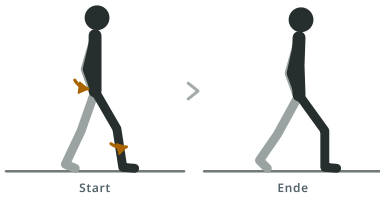


Je 15 bis 20 Sekunden, 2 Mal je Arm



Sanft ziehen. Bei Kribbeln oder Taubheit in der Hand aufhören.

Hüftbeuger im Stand



1. Machen Sie einen großen Schritt nach vorne, beide Füße zeigen nach vorne.
2. Die hintere Ferse darf sich anheben, die Hände liegen an der Hüfte.
3. Schieben Sie das Becken langsam nach vorne und bleiben Sie aufrecht.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.

 **20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite**

 Bei unsicherem Stand an einer Wand oder Stuhllehne festhalten.

Katzenbuckel im Stand

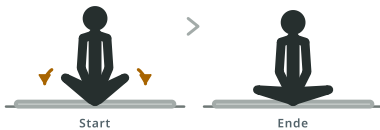


1. Stellen Sie sich hüftbreit hin, beugen Sie die Knie leicht und stützen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
2. Machen Sie den Rücken langsam rund, der Kopf sinkt.
3. Machen Sie den Rücken danach lang und gerade, der Blick geht schräg nach vorne.
4. Wechseln Sie ruhig im Atemrhythmus.

 **8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Langsam bewegen. Nicht ins starke Hohlkreuz gehen.

Hüfte öffnen im Sitzen



1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Fußsohlen liegen aneinander.
2. Fassen Sie die Füße mit den Händen.
3. Lassen Sie die Knie langsam nach außen und unten sinken.
4. Halten Sie die Dehnung und atmen Sie ruhig.

 **2 bis 3 Mal je 20 bis 30 Sekunden**

 Die Knie nicht nach unten drücken. Ein Kissen unter dem Gesäß macht das Sitzen leichter.

Oberschenkel vorne in Seitenlage



1. Legen Sie sich auf die Seite, der Kopf liegt auf dem unteren Arm.
2. Beugen Sie das obere Knie und greifen Sie den Fuß mit der oberen Hand.
3. Ziehen Sie die Ferse sanft Richtung Gesäß, die Hüfte schiebt leicht nach vorne.
4. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.

 **20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite**

 Kein Hohlkreuz machen. Mit einem Handtuch um den Fuß geht es leichter.

Die Übungen ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung. Bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder uns sprechen.

Fragen? Rufen Sie uns an: 0241 4018693. Mehr Übungen: www.physiotherapie-hahn.de/uebungen.html