



Remote
Health

Kursunterlagen

Kurzes Ganzkörper-Stretching

Den ganzen Körper wieder in Schwung bekommen



Inhalt

- **Dehnübungen für sieben verschiedene Körperbereiche**
 - Nackenmuskulatur
 - Schultermuskulatur
 - Brustmuskulatur
 - Seitliche Bauchmuskulatur
 - Gesäßmuskulatur
 - Hüftbeuger
 - Wadenmuskulatur

**Alle Übungen sollten mindestens
30 Sekunden gehalten werden!**



1 Nackenmuskulatur

- Kopf langsam zu einer Seite neigen
- Blick nach vorne
- Aktives Herunterziehen der Schultern verstärkt die Dehnung
- Wiederholung auf der anderen Seite



2 Schultermuskulatur

- Rechter Arm gestreckt
- Linker Arm zieht rechten Arm zum Oberkörper
- Schultern unten halten
- Wiederholung auf der anderen Seite



3 Brustmuskulatur

- Arme hinter dem Körper verschränken
- Schulterblätter zusammenführen & Schultern nach unten ziehen



4 Seitliche Bauchmuskulatur

- Aufrechter Sitz
- Oberkörper zur Seite drehen & Arme außen am Oberschenkel ablegen
- Wiederholung auf der anderen Seite



5 **Gesäßmuskulatur**

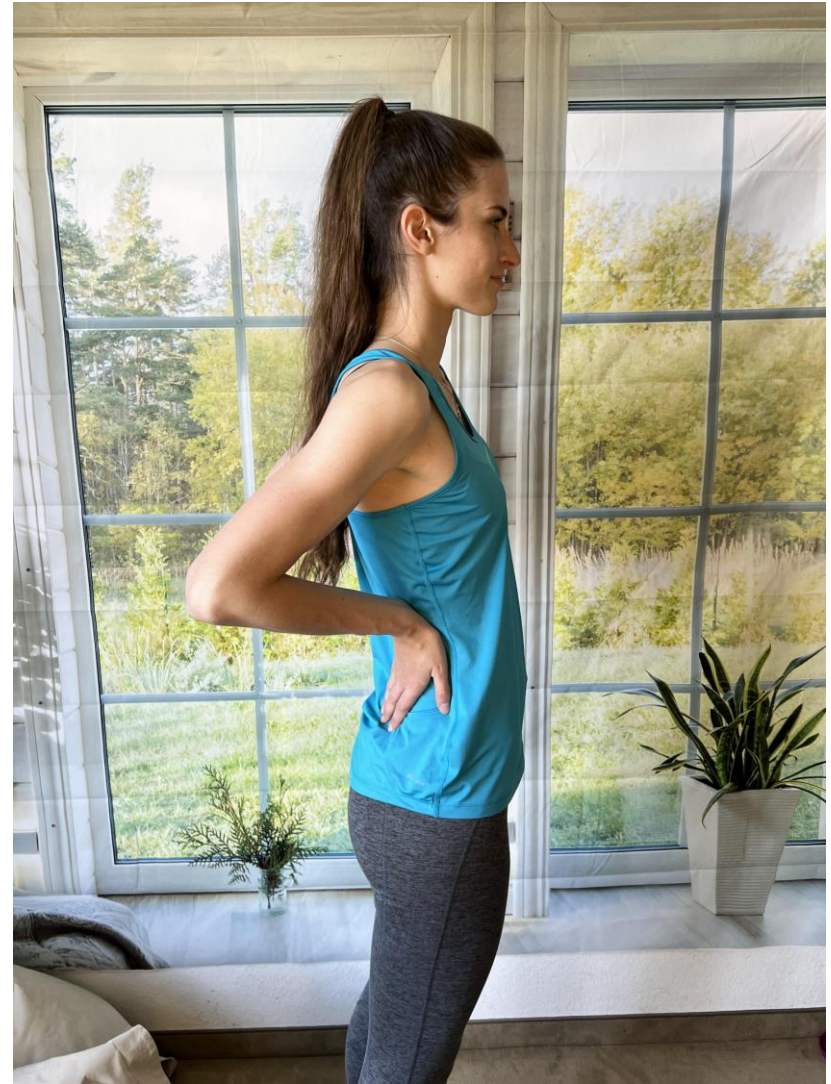
- Aufrechter Sitz
- Sprunggelenk des rechten Beines auf den linken Oberschenkel ablegen
- Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Wiederholung mit dem anderen Bein



6

Hüftbeuger

- Aufrechter Stand
- Becken leicht nach vorne drücken



7

Wadenmuskulatur

- Aufrechter Sitz
- Ferse mit gestrecktem Bein auf den Boden aufstellen
- Zehen zum Körper ziehen
- Wiederholung mit dem anderen Bein



Quellen:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIIg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor*innen: Nele Schad, Dorothea Mössnang et al., Student*innen der Gesundheitswissenschaft

Editorial, Design und Fotografien: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft, Technische Universität München

Fotomodel: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaft, Technische Universität München



Editorial und Design: Sonja Sammer, Joy of Learning München – Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu