

„Stark im Sommer – Übungen für Rücken, Knie & Haltung“

– stabil gehen • sicher stehen • entspannt bewegen –
– für Spaziergang, Garten, Reise & Alltag –



Wand-Dehnung Brust & Wade kombiniert

- 🎯 Öffnet Brustkorb und dehnt die hintere Beinlinie
- 👤 Hände an die Wand, ein Bein zurück, Ferse Richtung Boden, Brust öffnen.
- 💡 20 Sek. je Seite

Kniehub im Stand

- 🎯 Aktiviert Hüfte, Rumpf & Gleichgewicht
- 👤 Ein Knie langsam anheben, kurz halten, kontrolliert absetzen.
- 💡 8 Wiederholungen je Seite



Seitlicher Schritt mit Armzug

- 🎯 Trainiert Hüfte, Knieachse & Schulterbeweglichkeit
- 👤 Seitlich ausschreiten, gleichzeitig Arme sanft nach hinten ziehen.
- 💡 10 Wiederholungen je Seite



Schrittbalance vor/zurück

- 🎯 Verbessert Trittsicherheit & Koordination
- 👤 Einen Fuß nach vorn tippen, zurück zur Mitte, dann nach hinten tippen.
- 💡 8 Wiederholungen je Seite



Rumpfrotation im Stand

- 🎯 Mobilisiert Brustwirbelsäule & entlastet den Rücken
- 👤 Arme vor dem Körper, Oberkörper langsam rechts/links drehen.
- 💡 8 Wiederholungen je Seite

Garten-Hebe-Training

- 🎯 Schont Rücken & Knie beim Bücken/Heben
- 👤 Hüfte nach hinten, Knie leicht beugen, Rücken lang lassen.
- 💡 8 Wiederholungen



- 🕒 Gesamtdauer: ca. 5-10 Minuten
- 🔄 Wiederholungen: Mach alle 60 Minuten eine Mini-Pause – Dein Körper wird es Dir danken!
- 💖 Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung bei Beschwerden.



ORTHOPÄDIE SCHLEIDEN

Ihre Praxis für individuelle Privat- und Selbstzahlermedizin
Dr. med. Tanja Reiche-Dünnebacke
Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie
Blumenthaler Straße 19 | 53937 Schleiden (Eifel)



... damit Bewegung wieder Freude macht!