

Übung bei stehenden Tätigkeiten 1: **Venenpumpe**



Im Stehen oder Sitzen; Füße hüftbreit
Füße bewusst abrollen, in der End-
position kurz die Spannung halten.
10–15 × wiederholen



bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung bei stehenden Tätigkeiten 2: Dehnung Rückenmuskulatur



Im Stehen oder Sitzen; Füße hüftbreit.
Wirbel für Wirbel nach vorne beugen,
Kinn zur Brust ziehen, nach Entspannung
sich langsam wieder hochrollen.

10–15 × wiederholen



bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung bei stehenden Tätigkeiten 3: **Entspannung Lendenwirbelsäule**



Im Stehen; Füße hüftbreit.
Das Becken langsam nach links und
rechts bewegen bzw. langsam kreisen.
**10–15 × wiederholen zu jeder Seite
bzw. in jede Richtung**



bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung bei stehenden Tätigkeiten 4: Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur



Im Stehen; Füße hüftbreit.
Den Fuss greifen und die Ferse sanft in Richtung Gesäss ziehen, dabei aufrecht stehen, Oberschenkel nicht zur Seite abstreizen.

Hinweis: Bei Kniebeschwerden am Hosenbein fassen und das Bein sanft zurück ziehen.

2 x pro Seite 15–20 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung bei stehenden Tätigkeiten 5: **Kräftigung obere Rückenmuskulatur**



Im Stehen, mit dem Rücken zu einer Wand; Oberkörper an die Wand lehnen – Becken und Schulterblätter, Ellenbogen und Handrücken versuchen, sanft gegen die Wand zu drücken.

**Spannung 15–20 Sekunden halten,
2- bis 3-mal wiederholen**

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung bei stehenden Tätigkeiten 6: **Dehnung Wadenmuskulatur**



Im Stehen; in Schrittstellung an der Wand abstützen, Abstand der Füße voneinander: 2–3 Fusslängen. Vorderes Knie langsam zur Wand verlagern, Oberkörper aufrecht, hintere Ferse am Boden.

**Spannung 2 × pro Seite
15–20 Sekunden halten**

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.