



## **Tage Mobility & Stretch – Beweglichkeit verbessern**

Dieser 7-Tage-Plan für Mobilitäts- und Stretchingübungen ist ideal, um morgens entspannt in den Tag zu starten oder abends loszulassen. Jede Einheit dauert 10–15 Minuten und enthält 6–7 einfache Übungen zur Mobilisierung und Dehnung der wichtigsten Gelenk- und Muskelgruppen. Alles lässt sich ohne Hilfsmittel direkt zu Hause durchführen – für mehr Flexibilität, Körpergefühl und Wohlbefinden im Alltag.

### **Tag 1 – Ganzkörper sanft aktivieren**

- Nacken kreisen (5x je Richtung) – Kreise langsam den Kopf über die Schulter nach hinten – nicht rucken.
- Schulterkreisen (10x je Richtung) – Ziehe die Schultern kontrolliert nach oben, hinten und unten.
- Armkreisen (10x vor/zurück) – Strecke die Arme seitlich aus und kreise sie in kleinen Bewegungen.
- Katzenbuckel – Pferderücken (6 Wiederholungen) – Im Vierfüßlerstand Rücken rund machen, dann in ein sanftes Hohlkreuz gehen.
- Brustöffner im Stehen (2x30 Sek) – Verschränke die Hände hinter dem Rücken, hebe die Arme leicht an, öffne die Brust.
- Vorbeuge im Stand (30 Sek halten) – Beuge dich mit langem Rücken nach vorne, Arme locker hängen lassen.
- Seitbeuge im Stand (2x30 Sek) – Heb einen Arm über den Kopf und neige dich zur Seite – Hüfte bleibt stabil.

## Tag 2 – Hüfte & Beine mobilisieren

- • Hüftkreisen (10x je Richtung) – Stelle dich hüftbreit hin und kreise mit der Hüfte große Kreise.
- • Beinpendel vor/zurück (10x je Seite) – Halte dich fest, pendle ein Bein nach vorn und hinten – locker aus der Hüfte.
- • Ausfallschritt mit Hüftdehnung (2x30 Sek je Seite) – Gehe in den tiefen Ausfallschritt, Becken sinkt Richtung Boden.
- • Tiefe Hocke halten (30 Sek halten) – Geh so tief wie möglich in die Hocke, Fersen auf dem Boden, Rücken gerade.
- • Hamstring-Stretch (30 Sek je Bein) – Ein Bein gestreckt aufstellen, Oberkörper darüber beugen – Dehnung in Rückseite.
- • Froschdehnung (30 Sek halten) – Knie seitlich auf dem Boden, Füße nach außen – Becken Richtung Boden.
- • Bein seitlich ausstrecken im Sitzen (30 Sek je Seite) – Bein zur Seite gestreckt, Oberkörper leicht darüber neigen.

## Tag 3 – Oberkörper & Schultern lösen

- • Schulterrollen rückwärts (10x) – Langsam und gleichmäßig rollen.
- • Arme überkreuz dehnen (30 Sek je Seite) – Einen Arm vor den Körper ziehen, anderen als Hebel nutzen.
- • Türrahmen-Brustdehnung (30 Sek je Seite) – Einen Arm im Türrahmen abstützen, Oberkörper vorsichtig wegdrehen.
- • Seitneigung im Sitzen (2x30 Sek) – Im Schneidersitz zur Seite beugen, Arm über Kopf.
- • Handgelenk-Mobilisation (10x kreisen) – Kreise beide Handgelenke langsam in beide Richtungen.
- • Nacken zur Seite dehnen (30 Sek je Seite) – Kopf zur Seite neigen, mit der Hand leicht nachziehen.
- • Kopf kippen & nicken (5x) – Langsam den Kopf nach vorn nicken, dann anheben – Beweglichkeit fördern.

## Tag 4 – Rücken & Körpervorderseite

- • Kobra-Stretch (30 Sek halten) – In Bauchlage Hände unter Schultern, Oberkörper aufrichten, Hüfte bleibt unten.
- • Kindhaltung (30 Sek halten) – Aus dem Fersensitz Oberkörper nach vorne auf den Boden legen.
- • Wirbelsäulen-Twist im Sitzen (30 Sek je Seite) – Im Schneidersitz oder mit gestrecktem Bein, Rücken drehen.
- • Schulterdehnung vor dem Körper (30 Sek) – Beide Hände vorne ineinanderlegen, Rücken rund machen.
- • Knie zur Brust im Liegen (30 Sek) – Auf dem Rücken liegend Knie zur Brust ziehen.

- • Knie überkreuz drehen (30 Sek je Seite) – Beide Knie zur Seite kippen – Schultern bleiben am Boden.
- • Seitstütz auf dem Unterarm (20 Sek je Seite) – Körper in Linie, Becken leicht oben halten – stärkt Rumpf & Balance.

### Tag 5 – Beinrückseite & Faszien lockern

- • Beinheben im Stand (10x je Seite) – Ein Bein gestreckt nach vorn heben – langsam & kontrolliert.
- • Stehende Vorwärtsbeuge (30 Sek halten) – Locker über die Beine beugen – Knie leicht gebeugt.
- • Sitzende Beinrückseite-Dehnung (30 Sek je Bein) – Ein Bein ausgestreckt, über das gestreckte Bein beugen.
- • Fußkreisen im Sitzen (10x je Richtung) – Kreise die Füße, um Sprunggelenke zu mobilisieren.
- • Rollende Rückenmassage (6x) – Auf dem Rücken vor und zurück rollen – sanft, massiert Wirbelsäule.
- • Po-Dehnung im Sitzen (30 Sek je Seite) – Ein Bein über das andere schlagen, Rücken aufrecht, zur Seite drehen.
- • Fußsohlen zusammenziehen (30 Sek) – Im Schneidersitz Fußsohlen aneinander, Knie nach außen sinken lassen.

### Tag 6 – Ganzkörper Flow

- • Sonnengruß langsam (2 Runden) – Fließende Yoga-Übung: Vorbeuge, Ausfallschritt, Brett, Kobra, Hund.
- • Seitbeuge im Stand (30 Sek je Seite) – Ein Arm über Kopf, zur Seite beugen – Hüfte bleibt stabil.
- • Beinpendel seitlich (10x je Seite) – Im Stand ein Bein seitlich heben & locker schwingen.
- • Arm-Schulter-Kreisen (10x) – Große Schulter-Arm-Kreise ausführen.
- • Kindhaltung mit Seitneigung (30 Sek je Seite) – Fersensitz, Arme nach vorn und zur Seite legen.
- • Tiefe Hocke & Rückenstrecken (30 Sek) – Hocke, dann langsam mit geradem Rücken aufstehen.
- • Kniekreisen (10x je Richtung) – Beide Hände auf die Knie, Kreise in beide Richtungen.

## Tag 7 – Entspannung & Regeneration

- • Atemfokus im Liegen (1 Min) – Auf dem Rücken liegen, Hände auf Bauch – tief und ruhig atmen.
- • Rückenrolle vor & zurück (6x) – Im Sitzen nach hinten rollen, bis Schultern leicht aufsetzen.
- • Hüftöffnung in Rückenlage (30 Sek je Seite) – Ein Bein angewinkelt nach außen, anderes gestreckt.
- • Kopffrollen auf der Matte (10x) – Langsam den Kopf von Seite zu Seite rollen.
- • Brustkorb öffnen (30 Sek) – Arme seitlich im 90°-Winkel, Brust bewusst dehnen.
- • Seitliche Rückenlage-Stretch (30 Sek je Seite) – In Rückenlage ein Bein nach außen kippen.
- • Sitzende Meditation (1–2 Min) – Im Schneidersitz still sitzen, auf Atmung fokussieren.