

Beweglichkeit steigern

Dein kostenloser Übungsleitfaden

Mehr Flexibilität, weniger Schmerzen, mehr Lebensqualität – mit nur 10 Minuten täglich und ganz ohne Hilfsmittel. Dieser Leitfaden zeigt dir Schritt für Schritt, wie du deine Beweglichkeit nachhaltig verbesserst.

10 Min. täglich Reicht für Fortschritte	4 Übungen Ausgewählt & erprobt	Kein Equipment Nur dein Körper	Alle Level Anfänger willkommen
---	--	--	--

Warum ist Beweglichkeit so wichtig?

Beweglichkeit ist weit mehr als nur das Können, die Zehen zu berühren. Sie beeinflusst, wie wir uns im Alltag bewegen, wie aufrecht wir sitzen und stehen, und wie gut unser Körper mit Belastungen umgehen kann. Wer regelmäßig dehnt und mobilisiert, schützt seine Gelenke, verbessert die Körperhaltung und beugt Rücken- und Nackenschmerzen vor.

Weniger Schmerzen Verspannungen in Rücken, Schultern und Hüfte lösen sich durch regelmäßiges Dehnen.	Bessere Haltung Eine aufrechte Körperhaltung entlastet Wirbelsäule und Gelenke – auch nach langem Sitzen.
Verletzungsschutz Geschmeidige Muskeln und Sehnen schützen Gelenke und Bänder bei alltäglichen Bewegungen.	Mehr Energie Stretching fördert die Durchblutung, löst Stagnation im Körper und steigert die Vitalität spürbar.

Die gute Nachricht: Um deutliche Verbesserungen zu spüren, reichen bereits 10 bis 20 Minuten tägliches Dehnen. Du brauchst kein Fitnessstudio, keine Ausrüstung – nur einen ruhigen Platz und etwas Regelmäßigkeit.

Die Übungen im Überblick

Die folgenden vier Übungen decken die wichtigsten Körperbereiche ab: Oberschenkel, Schultern, Wirbelsäule und seitlicher Rumpf. Führe jede Übung langsam und kontrolliert aus – leichtes Ziehen ist normal, Schmerz ist ein Signal zum Aufhören.

01

Oberschenkeldehnung

Dehnt den vorderen Oberschenkel (Quadrizeps)

1

Startposition

Aufrecht stehen, eine Hand an Wand oder Stuhl abstützen. Ein Bein anwinkeln und den Fußknöchel mit der Hand greifen.

2

Dehnung

Ferse langsam Richtung Gesäß ziehen, bis eine Dehnung an der Vorderseite des Oberschenkels spürbar ist. Knie zeigt nach unten.

3

Halten & wechseln

20–30 Sekunden halten, Knie geschlossen. Bein wechseln. 3x pro Seite.

DAUER
2–3 Min.

SCHWIERIGKEIT
Leicht

02

Schulter-Rollübung

Mobilisiert Schultern und obere Rückenmuskulatur

1

Aufrecht stehen

Locker stehen, Arme hängen seitlich. Schultern entspannen und leicht nach hinten ziehen.

2

Rückwärts kreisen

Schultern langsam nach hinten kreisen – große, bewusste Kreise nach hinten ziehen.

3

Wiederholen

10x rückwärts kreisen. Tipp: Morgens ideal zum Aufwachen – öffnet den Brustkorb!

DAUER
1–2 Min.

SCHWIERIGKEIT
Sehr leicht

03

Katze-Kuh

Wirbelsäulenmobilisation für einen gesunden, beweglichen Rücken

1

Startposition

Auf alle Viere gehen: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Rücken gerade, Blick zum Boden.

2

Kuh – Einatmen

Beim Einatmen: Rücken hohlmachen (Kuh) – Bauch senkt sich, Brust und Steißbein heben sich, Blick nach vorne.

3

Katze – Ausatmen

Beim Ausatmen: Rücken runden (Katze) – Bauch zieht sich ein, Rücken wölbt sich nach oben, Kinn zur Brust.

4

Fließend wiederholen

10x im eigenen Atemrhythmus. Bewegung und Atem fließen sanft ineinander.

DAUER
2 Min.

SCHWIERIGKEIT
Leicht

04

Seitliche Rumpfstrecke

Dehnt die Seiten und entspannt den Rücken

1

Aufrecht stehen

Füße hüftbreit, Arme seitlich. Körper gut erden, Schultern entspannen.

2

Arm hochstrecken

Einen Arm seitlich nach oben strecken und den Oberkörper sanft zur Gegenseite neigen, bis eine Dehnung an der Seite spürbar ist.

3

Halten & wechseln

20–30 Sekunden halten, aufrecht zurückkommen. Dann die andere Seite. 2–3x je Seite.


DAUER
2–3 Min.

SCHWIERIGKEIT
Leicht

Deine 10-Minuten Morgenroutine

Kombiniere alle vier Übungen zu einer kompakten Morgenroutine. Täglich zur gleichen Zeit geübt, wirst du bereits nach zwei Wochen deutliche Verbesserungen spüren.

#	Übung	Beschreibung	Dauer
1	Schulter-Rollen	10x rückwärts kreisen	2 Min.
2	Katze-Kuh	10 Wiederholungen im Atemrhythmus	2 Min.
3	Oberschenkeldehnung re.	30 Sek. halten x 3	1,5 Min.
4	Oberschenkeldehnung li.	30 Sek. halten x 3	1,5 Min.
5	Seitliche Rumpfstrecke	2x je Seite, 30 Sek.	2 Min.
6	Nachspüren & Atmen	Tief ein- und ausatmen, ankommen	1 Min.

 **Tipp:** Täglich zur gleichen Zeit üben – am besten morgens nach dem Aufstehen. Schon nach 2 Wochen spürst du deutliche Verbesserungen in deiner Beweglichkeit!

Wichtige Hinweise

<p>Das hilft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßig üben – lieber täglich 10 Min. als 1x pro Woche 1 Stunde • Auf den eigenen Körper hören – leichtes Ziehen ist ok • Gleichmäßig atmen – nicht die Luft anhalten • Dehnungen langsam und kontrolliert ausführen • Vor intensiven Übungen kurz aufwärmen (z.B. spazieren gehen) 	<p>Das vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starke Schmerzen ignorieren – bei Schmerz sofort aufhören • Zu stark dehnen – das erzeugt Mikroverletzungen • Federn oder ruckartige Bewegungen beim Dehnen • Nur eine Körperseite dehnen – immer symmetrisch arbeiten • Direkt nach dem Schlafen intensiv dehnen ohne Aufwärmen
--	--

Los geht's!
 Dein Körper wird es dir danken.
 Viel Erfolg und Freude beim Üben!