



Folge uns auf Instagram:
www.instagram.com/vitrea_rehasentrum_luebeck



Ihr Weg zu uns

Einfach QR-Code scannen und direkt zur Navigation wechseln.

VITREA Rehasentrum Lübeck

Konrad-Adenauer-Straße 4
 23558 Lübeck

T +49 451 399-390
 F +49 451 399-3930

rzh.l.empfang@vitrea-gesundheit.de
www.vitrea-gesundheit.de/luebeck

IMPRESSUM
 Verleger: VITREA Rehasentrum Lübeck GmbH
 Konrad-Adenauer-Straße 4, 23558 Lübeck
 Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul

Brustmuskel



Seitliche Nackenmuskulatur



Hintere Nackenmuskulatur



Einfache Übungen für
 Ihre tägliche Gesundheit.
 Machen Sie mit!

Dehnungsübungen
 für zu Hause



Stärker als gestern.

Morgens Reha, abends zu Hause

Ein gesundheitsorientiertes und ausgewogenes Dehnprogramm sollte drei bis fünf Dehnübungen enthalten. Empfehlenswert ist eine Durchführung alle zwei Tage.

Um die Dehnübungen korrekt zu Hause auszuführen, beachten Sie bitte die untenstehenden Punkte:

- Die Übungen sind jeweils in ihrer Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich diese vor.
- Nehmen Sie die Endstellung ein und halten Sie diese ungefähr 20 Sekunden lang.
- Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal.
- Immer die linke und rechte Körperhälfte dehnen, auch wenn auf der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.
- Ein Ziehen/„Dehnschmerz“ ist erlaubt und erwünscht. Dieser muss nach Beendigung der Übung wieder vollständig vergehen.

Viel Spaß beim Trainieren!

Hinterer Oberschenkel



Innerer Oberschenkel



Vorderer Oberschenkel



Wade



Drehdehnlage

