



## Acht Übungen zum gelenkschonenden Wandern



\*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

## Aktiv trotz Bewegungsschmerzen

Bewegung ist der zentrale Baustein, um Bewegungs- und Gelenkschmerzen aktiv zu bekämpfen und vorzubeugen. Als Experte für Bewegungsschmerz möchte Voltaren® Betroffene dabei unterstützen, trotz Schmerzen ihren Alltag zu meistern. Wandern stärkt durch sanftes Ausdauertraining nicht nur das Herz-Kreislauf-System. Der moderne Wohlfühlspor eignet sich optimal für Menschen mit Bewegungs- und Gelenkschmerzen. Die folgenden gelenkschonenden Übungen lassen sich leicht in den täglichen Bewegungsablauf integrieren und sollten Bestandteil jeder gelenkschonenden Wanderung sein. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Vergessen Sie nicht, sich vor den Übungen ausreichend aufzuwärmen. Beachten Sie außerdem, dass alle Bewegungen ruhig und kontrolliert ausgeführt werden sollten. Belasten Sie Ihren Körper nur soweit, wie es Ihnen gut tut.

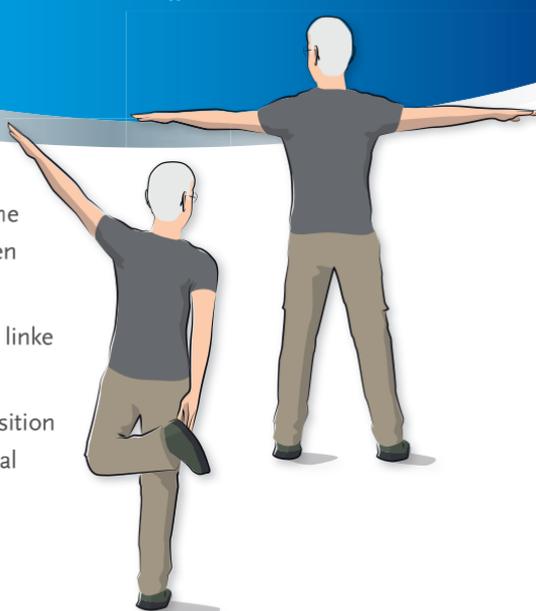
Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

\* Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



### 1 KOORDINATIONSÜBUNG „SCHUHPLATTLER“

- Stellen Sie Ihre Beine etwa hüftbreit auseinander und strecken Sie die Arme waagrecht zur Seite. Die Handflächen zeigen zum Boden.
- Führen Sie Ihre rechte Hand und Ihre linke Ferse hinter dem Rücken zusammen.
- Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung 10-mal pro Bein.



### 2 SCHULTER-MOBILISATION

- Stellen Sie sich aufrecht hin und spannen Sie den Oberkörper an.
- Pendeln Sie beide Arme gleichzeitig und kontrolliert um den Körper und führen Sie sie jeweils mit einem Klatschen zusammen:
  1. hinter dem Rücken,
  2. unter dem rechten Oberschenkel,
  3. hinter dem Rücken,
  4. unter dem linken Oberschenkel.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal pro Bein.



### 3 KRÄFTIGUNGSÜBUNG „SEITHEBEN“

- Stellen Sie Ihre Beine etwa hüftbreit auseinander und nehmen Sie ein Gewicht in die rechte Hand (z.B. einen Rucksack).
- Strecken Sie Ihren linken Arm ausgestreckt über Ihren Kopf hinweg nach rechts.
- Führen Sie den rechten Arm mit dem Gewicht gleichzeitig ausgestreckt Richtung Boden.
- Neigen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach rechts, wobei ihre Hüfte stabil und der Rücken gerade bleibt.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung 10-mal pro Seite.



### 4 KRÄFTIGUNG FÜR OBERSCHENKEL & SEITLICHE BAUCHMUSKELN

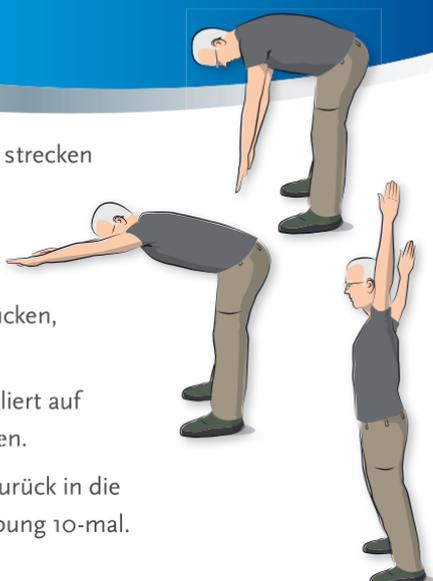
- Nehmen Sie einen großen Ausfallschritt ein, linkes Bein nach vorne.
- Winkeln Sie beide Arme auf Schulterhöhe im 90 Grad-Winkel an.
- Drehen Sie Ihren aufrechten Oberkörper langsam nach links, wobei die Hüfte unbewegt und der Rücken gerade bleibt.
- Führen Sie die Drehung so weit aus, bis der rechte Ellbogen zum linken Knie zeigt.
- Wiederholen Sie Übung 10- bis 12-mal mit jeder Seite.
- Achten Sie darauf, während der gesamten Übungsdauer im Ausfallschritt zu bleiben.



## 5

## KRÄFTIGUNG DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

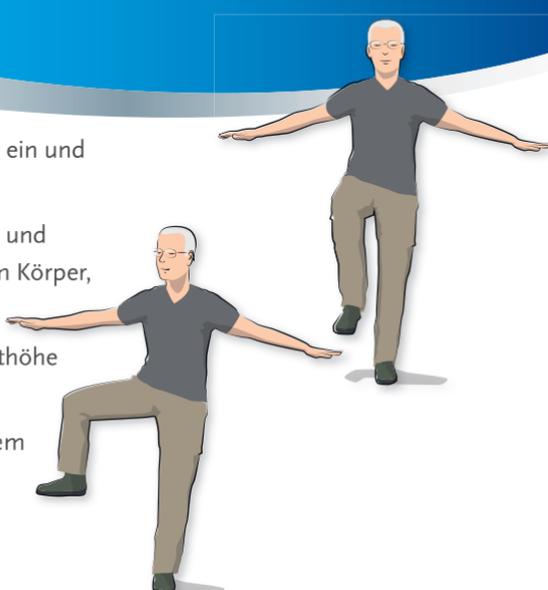
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und strecken Sie Ihre Arme Richtung Boden aus. Die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander und sind fast durchgedrückt.
- Strecken Sie Ihre Arme nach vorne, sodass Rücken, Kopf und Arme eine Waagerechte bilden.
- Richten Sie Ihren Körper langsam und kontrolliert auf und strecken Sie die Arme senkrecht nach oben.
- Kreisen Sie Ihre Arme rückwärts, kehren Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung 10-mal.



## 6

## STABILISIERÜBUNG „EIN-BEIN-STAND“

- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und spannen Sie den Oberkörper an.
- Heben Sie Ihr rechtes Bein leicht an und strecken Sie beide Arme seitlich vom Körper, um die Balance zu halten.
- Kreisen Sie Ihr rechtes Bein auf Hüfthöhe etwa 30 Sekunden lang rückwärts.
- Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 3-mal.



## 7

## PARTNER-DEHNUNG BRUSTMUSKELN

- Stellen Sie sich Ihrem Partner leicht versetzt gegenüber.
- Bringen Sie die Handflächen und Ellbogen vom jeweils gleichen Arm zusammen.
- Üben Sie gegenseitig leichten Druck auf den Arm des anderen aus, indem Sie Ihre Oberkörper in entgegengesetzte Richtungen drehen.
- Halten Sie die Spannung etwa 10 Sekunden, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition kehren.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal, wobei Sie jeweils die Seite wechseln.



## 8

## DEHNUNG DER ACHILLESSEHNE

- Nehmen Sie einen großen Ausfallschritt ein, linkes Bein nach vorne.
- Die rechte Ferse ist Richtung Boden gespannt, berührt diesen aber nicht. Der rechte Unterschenkel ist ebenfalls gespannt.
- Halten Sie die Position etwa 10 Sekunden, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal mit jedem Bein.



## FÜR EINE SCHMERZFREIE BEWEGUNG

## Voltaren Schmerzgel forte® – wieder Freude an Bewegung!

Voltaren Schmerzgel forte® lindert akute Gelenkschmerzen<sup>1</sup> effektiv und kann eine Tagesdosis rezeptfreie Schmerztabletten ersetzen<sup>2</sup>. Dank seiner doppelten Wirkstoffkonzentration<sup>3</sup> brauchen Sie Voltaren Schmerzgel forte® nur alle zwölf Stunden anwenden – am besten morgens und abends. Der Wirkstoff dringt schnell und tief ein und wirkt gezielt und ohne Umwege direkt am Schmerzort. Sie können Ihren täglichen Aufgaben, Ihrer Arbeit und Ihren Freizeitbeschäftigungen nach Lust und Laune nachgehen. Sollten sich die Beschwerden nach drei bis fünf Tagen nicht gebessert oder gar verschlimmert haben, konsultieren Sie Ihren Arzt.



<sup>1</sup> in Folge stumpfer Traumata, z.B. Sport- und Unfallverletzungen

<sup>2</sup> eine Tagesdosis Voltaren Schmerzgel forte® kann eine Tagesdosis rezeptfreie Schmerztabletten ersetzen

<sup>3</sup> im Vergleich zu Diclofenac-haltigen topischen Schmerz Gelen

Voltaren Schmerzgel forte® 23,2 mg/g Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz)  
Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen.

Enthält Propylenglykol und Butylhydroxytoluol. Bitte Packungsbeilage beachten.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOL11-E02

[www.voltaren.de](http://www.voltaren.de)



**Voltaren®**  
Wieder Freude an Bewegung

\*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke