

## Natürlich beweglich bleiben!

Neben der Behandlung von Beschwerden mit Kytta® können bereits ein paar einfache Bewegungsübungen pro Tag helfen, aktiv und beweglich zu bleiben.

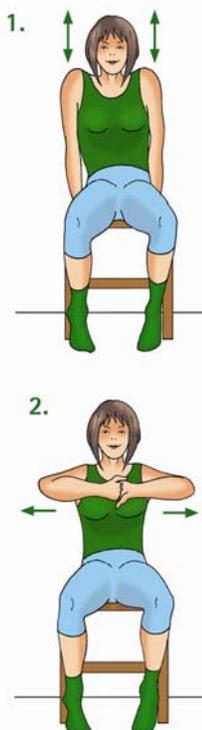
### Mobilisierung der geraden Rückenmuskulatur



Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit leicht gebeugten Armen ab. Machen Sie dann langsam im Wechsel einen „Pferderücken“ (Rücken im leichten Hohlkreuz) und einen „Katzenbuckel“ (runder Rücken). Den Kopf leicht mitbewegen und nicht zu stark in den Nacken nehmen.

Wiederholungen: 8- bis 12-mal  
Durchgänge: 4-6

### Kräftigung der Schultermuskulatur

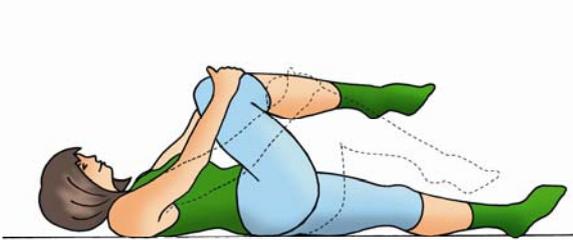


1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Ziehen Sie beide Schultern kräftig nach oben und senken Sie sie langsam wieder ab.

2. Verschränken Sie nun die Arme vor der Brust, die Finger greifen ineinander. Ziehen Sie kräftig nach außen. Übung 5 bis 10 Sekunden halten, dann entspannen.

Wiederholungen: 8- bis 12-mal  
Durchgänge: 4-6

## Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur und der schrägen Bauchmuskulatur



Das linke Bein und der rechte Arm liegen flach auf dem Boden. Winkeln Sie nun das rechte Bein in der Luft an und heben Sie den Kopf und die Schulter leicht an. Drücken Sie mit der linken Hand gegen das rechte Knie. Bauen Sie Spannung im ganzen Körper auf. Halten Sie die Übung 5 bis 10 Sekunden, dann entspannen. Anschließend wechseln Sie die Seiten.

Wiederholungen: 3- bis 5-mal  
Durchgänge: 2-3

## Kräftigung und Dehnung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken. Das linke Bein bleibt ausgestreckt am Boden. Umfassen Sie das rechte Knie mit beiden Händen und ziehen Sie es zur Brust. Nun strecken Sie die Arme und drücken mit dem Knie fest gegen den Widerstand. Anschließend führen Sie die gleiche Übung mit dem linken Bein durch.

Wiederholungen: 3- bis 5-mal  
Durchgänge: 2-3

Kontakt: