

12 MINUTEN FÜR IHR RÜCKENGLÜCK

Ihr Rücken leistet täglich Schwerstarbeit, und das klaglos – sofern Sie ihn gut behandeln. Schlichtes „Gradesitzen“ alleine begeistert ihn nicht, er ist ein Teamarbeiter. Diese 9 Übungen vermitteln Ihnen den guten Gebrauch Ihres Rückens und geben Ihnen ein Gespür für die Bewegungsergonomie Ihres Körpers im Alltag.

1 Federleicht sitzen



An den Rand eines Hockers setzen. Knie über die Fersen, Füße hüftschmal und in V-Position. Exakt auf der Mitte der Sitzbeinhöcker ausrichten, Scham- und Steißbein senkrecht und lang ausrichten. Den Brustkorb vom Becken wegheben, den Kronenpunkt zur Decke. Handrücken auf die Oberschenkel, Schulterblätter tief am Rücken. Mit Großzehengrundgelenk und Fersenmitte „etwas aus dem Boden saugen“. Die Sitzbeinhöcker bewegen sich pulsierend zueinander. 10-mal. Den rechten und linken Höcker abwechselnd anziehen, je 10-mal.

2 Rücken lang denken



Arme vor der Brust verschränken. Oberarmmuskeln zur Achselhöhle entspannen. Das Brustbein lang denken. Diagonal atmen: vom linken Sitzbeinhöcker zur rechten Oberarmkugel. Vom rechten Sitzbeinhöcker zur linken Oberarmkugel. 10-mal. Bei jedem Atemzug länger werden. Zwischen den Sitzbeinhöckern einatmen und von unten nach oben die Wirbel auseinander dehnen. 5-mal.

3 Flexible Brustwirbelsäule



Arme vor der Brust übereinanderlegen. Oberarmkugeln weit auseinandersetzen. Schulterblätter flach am Rücken. Am rechten Sitzbeinhöcker einatmen, an der linken Achselhöhle ausatmen. Gegengleich. Aus der Brustwirbelsäule (Höhe BH-Verschluss) nach links drehen, nach rechts. Achtung: Der Kopf geht nicht mit, fixieren Sie einen Punkt. Gleichzeitig mit dem Drehen des Oberkörpers abwechselnd den „drehseitigen“ Fuß federleicht vom Boden heben: Dreh nach rechts, rechter Fuß, Dreh nach links, linker Fuß. 10-mal.

4 Das Fundament bauen



Hände locker auf den Rücken legen. Ellbogen zu den Seiten dehnen und die Muskeln der Oberarme ausdrehen. Becken aufrichten. Kreuzbein zum Kronenpunkt und zur Decke dehnen. Die rechte Ferse aufsetzen, Zehen in die Luft entspannen. Den Oberkörper vorbeugen. Mit der Ferse etwas „aus dem Boden saugen“, 20-mal. Achtung: Die Muskeln vorne am Oberschenkel bleiben entspannt! Seite wechseln. Steigerung: Fuß leicht vom Boden heben und mit der Ferse in Richtung des anderen Fußes „winkeln“.



5 Kraft beugt vor

Arme vor der Brust verschränken. Kinn im rechten Winkel zum Hals. Ellbogen zu den Seiten, die Muskeln der Oberarme ausdehnen. Am rechten Sitzbeinhöcker ein- und an der linken Schulter ausatmen. Gegengleich. Je 3-mal. Scham- und Steißbein lang, den Kronenpunkt zur Decke dehnen. Das Brustbein lang denken. Aus den Sitzbeinhöckern den aufgespannten Rücken nach vorne senken und wieder anheben. 20-mal.



6 Vernetzte Power

Am Hockerrand auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Beine so grätschen, dass die Knie exakt über den Fersen stehen können. Die Oberschenkel langziehen, gleichzeitig die Sitzbeinhöcker nach hinten dehnen. Rücken vorbeugen. Hände gleiten zu den Fußgelenken. Unterschenkel eindrehen, Oberschenkel ausdrehen. Diagonal atmen: Vom rechten Sitzbeinhöcker zur linken Schulter und umgekehrt. Je 3-mal. Jetzt mit Großzehballen und Fersen etwas aus dem Boden saugen. 10-mal. Entspannen, aufrichten, Beine wieder hüftschmal stellen.



7 Aufstehen und hinsetzen

Sitzposition. Arme übereinanderlegen, Oberarmmuskeln ausdehnen. Sitzbeinhöcker nach hinten dehnen, den Kronenpunkt zur Decke. Oberkörper vorbeugen, Sitzbeinhöcker kraftvoll zusammenziehen. Aufstehen, hinsetzen, aufstehen. Achtung: Die Knie bleiben über den Fersen, beim Hinsetzen und beim Aufstehen! Nur so ist Ihr Becken perfekt aufgerichtet und vernetzt. 20-mal. Im Stand bleiben.



8 Rückenfreundlich etwas anheben

Blickrichtung zum Stuhl oder Hocker, eine gute Armlänge Distanz. Tiefer in die Knie gehen. Achtung: Knie bleiben über den Fersen! Hände an Stuhlrand. Handwurzeln in die Stuhlfläche schieben und die Schultern setzen. Sitzbeinhöcker zur Decke ziehen, bis der Torso schwerelos schwebt. Brustbein Richtung Kinn und gleichzeitig das Kreuzbein Richtung Kronenpunkt dehnen, bis sich der Rücken lang und leicht anfühlt. Aus der Kraft des Beckenbodens lässt sich der Stuhl oder Hocker ultraleicht heben und senken. 20-mal.



9 Entspannt über den Fersen ausrichten

Füße leicht V, Großzehengrundgelenk und Fersenmitte schweben über dem Boden, die Zehen sind entspannt. Unterschenkel vom Sprunggelenk weg, Oberschenkel vom Unterschenkel und das Becken von den Oberschenkeln wegziehen. Bauch, Taille und unteren Rücken zum Körper hin und Richtung Kronenpunkt dehnen, Brustkorb vom Becken weg, die Arme entspannen. Die Vorderseite und Rückseite des Körpers wie zwei Klettverschlüsse zusammenbringen. Zwischen den Fersen einatmen, an der Krone ausatmen. 5-mal. Länge behalten.