

Das Rückenprogramm fürs Büro und für Zuhause

Sie können diese Übungen alle oder auch nur einzeln ausführen und beliebig kombinieren. Das Rückenprogramm erfordert keinerlei Hilfsmittel. Üben Sie nach Möglichkeit mehrmals täglich. Seien Sie achtsam und vorsichtig und überdehnen Sie sich nicht. Dehnen Sie nur so weit, wie es sich gut anfühlt. Machen Sie niemals weiter, wenn Sie Schmerzen haben oder bekommen.

Die Eule

Dehnen Sie den Nacken und den Hals. Legen Sie die Hände während der Übung entspannt auf die Oberschenkel:

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und heben Sie das Kinn an und atmen Sie dabei ein.
2. Schauen Sie mit dem Kopf geradeaus und beugen Sie sich langsam nach vorne und atmen Sie dabei aus.
3. Drehen Sie den Kopf nach links und heben Sie das Kinn an und atmen Sie dabei ein.

Die drei Schritte sehr langsam hintereinander ausführen und nach Wunsch wiederholen.



Der Delfin

Dehnen Sie die Muskulatur von Rücken und Schultergürtel:

1. Setzen Sie sich gerade auf einem Stuhl, legen Sie Ihren Rücken an die Rückenlehne an.
2. Falten oder Umfassen Sie Ihre Handflächen und strecken Sie die Arme nach vorne aus.
3. Heben Sie dabei die Arme in die Höhe über den Kopf und atmen Sie dabei tief ein.
4. Strecken Sie sich nach hinten und verbleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position.
5. Bewegen Sie die Arme abwechselnd und langsam leicht nach links und leicht nach rechts. Bleiben Sie dabei in der Streckung.
6. Senken Sie die Arme und atmen Sie dabei aus.



Entspannen Sie einen Moment und wiederholen Sie die Übung nach Wunsch.

Mit dieser Übungsfolge verbessern Sie die Streckung und Dehnung der Wirbelsäule, des Schulterbereichs und der Atemmuskulatur.

Der Bussard

Flexibilisieren und dehnen Sie Ihre Arme, Hände und Finger:

1. Strecken Sie Ihre Arme lang und waagrecht nach vorne.
2. Spreizen Sie die Finger Ihrer beiden Hände weit auseinander.
3. Schließen Sie beide Hände zu einer Faust.
4. Spreizen Sie die Finger Ihrer beiden Hände weit auseinander.

Wiederholen Sie die Übung nach Wunsch. Heben Sie während der Bewegung die Arme abwechselnd nach oben.



Die Katze

Dehnen Sie Ihren Oberkörper und Rücken:

1. Setzen Sie sich aufrecht an den vorderen Rand Ihres Stuhls. Beugen Sie sich im Sitzen langsam nach vorne, bis Ihr Oberkörper auf Ihren Oberschenkeln liegt. Führen Sie die Beuge so weit aus, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Machen Sie dabei einen runden Rücken und lassen Sie Ihren Kopf locker hängen.
2. Umfassen Sie mit Ihren Händen jeweils einen Fußknöchel. Atmen Sie ruhig ein und aus und ziehen Sie Ihren Oberkörper bei der Ausatmung leicht und sanft in Richtung Ihrer Fußknöchel und halten Sie die Position für einen kurzen Moment.
3. Lösen Sie Ihre Hände von den Fußknöcheln und richten Sie Ihren Rücken von unten beginnend Wirbel für Wirbel langsam auf. Dadurch verbessern Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbel. Stützen Sie sich mit Ihren Händen auf den Oberschenkeln auf.



Wiederholen Sie die Übung nach Wunsch einige Male.

Die Taube

Lockern Sie Ihren Rücken und Schultergürtel. Legen Sie Ihre Hände entspannt auf Ihre Oberschenkel:

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Bereich des Stuhls.
2. Richten Sie sich auf und atmen Sie ein.
3. Drehen Sie sich mit geradem Rücken nach rechts während Sie ausatmen.
4. Verbleiben Sie kurz in der Position.
5. Bewegen Sie sich zurück in die Mittelposition und schauen Sie nach vorne, während Sie einatmen.
6. Drehen Sie sich mit geradem Rücken nach links während Sie ausatmen.

Wiederholen Sie die Übung nach Wunsch einige Male



Der Adler

Menschen, die viel Zeit am Schreibtisch verbringen, neigen oftmals zu einer Verkürzung der Brustmuskulatur. So dehnen Sie Ihre Brustmuskulatur:

1. Richten Sie Ihren Blick nach vorne und richten Sie sich auf Ihrem Stuhl mit geradem Rücken auf.
2. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen Richtung der Wirbelsäule.
3. Strecken Sie die Arme weit zur Seite aus und heben Sie Ihre Arme langsam nach Möglichkeit bis auf Schulterhöhe an. Die Handrücken zeigen nach hinten.
4. Atmen Sie tief ein und bewegen Sie die Arme nach hinten, bis Sie eine Dehnung spüren. Achten Sie darauf, Ihre Schultern zu senken und nicht Richtung Kopf hochzuziehen. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.
5. Atmen Sie aus und bewegen Sie die Arme nach vorne.



Wenn Sie möchten, können Sie diese Übung auch im Stehen durchführen. Denken Sie daran, Ihren Bauch Richtung Wirbelsäule einzuziehen.

Das Hühnchen

Um Verspannungen im Schulterbereich und Schulterschmerzen entgegenzuwirken, hilft eine einfache Lockerungsübung für die Schultern:

1. Setzen Sie sich aufrecht an den vorderen Rand Ihres Stuhls.
2. Legen Sie Ihre Finger mit der Handfläche nach unten auf die Schultern, sodass Ihre Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe von Ihrem Körper seitlich wegzeigen.
3. Bewegen Sie Ihre Ellenbogen nun kreisförmig. Verwenden abwechselnd große und kleine Kreise. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Lassen Sie Ihre Hände dabei auf den Schultern liegen.
4. Kreisen Sie einige Male gleichzeitig mit beiden Armen nach vorne, dann einige Male gleichzeitig nach hinten. Lassen Sie Ihre Hände dabei auf den Schultern liegen.
5. Kreisen Sie einige Male versetzt mit beiden Armen nach vorne, dann einige Male versetzt mit beiden Armen nach hinten. Lassen Sie Ihre Hände dabei auf den Schultern liegen.



Wiederholen Sie die Übung nach Wunsch einige Male.