

Schon gewusst? Die Ursache für 80% aller Rückenleiden ist eine zu schwache Muskulatur und Bewegungsmangel. Regelmässige Körperübungen stärken die Muskulatur und tun ausserdem gut. Die Stellungen einige Sekunden bis Minuten halten. Stetiges Atmen nicht vergessen.

Herz



Entweder stehend oder aufrecht sitzend die Arme seitlich gestreckt auf Brusthöhe anheben. Handflächen und ebenso die Innenseiten der Ellbogen nach oben drehen. Einen Moment so bleiben. Hohlkreuz vermeiden. Gut in den Herzbereich atmen. Danach Arme hängen lassen mit nach vorne zeigenden Daumen.

Beine



Entweder im Stehen oder aufrecht im Stuhl sitzen. Je ein Bein einzeln ausstrecken. Danach Bein gestreckt so anheben, dass die Hand den Unterschenkel oder die Fussspitze greifen kann. Seite wechseln.

Venenpumpe



Stehend mit beiden Füßen wippen, in den Zehenhochstand und dann auf die Ferse und wieder zurück. Anschliessend im Stehen gesamten Körper und Arme nach oben recken und strecken und nach den Sternen greifen.

Rücken



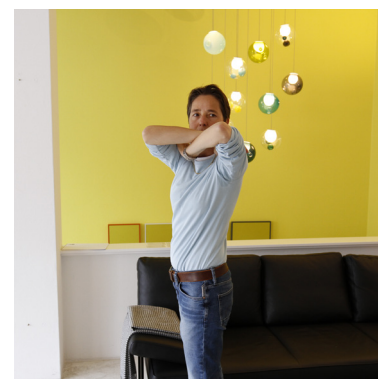
Beide Hände auf Tischkante abstützen und gesamtes Körpergewicht mit den Armen übernehmen. Füsse liegen auf dem Boden auf stützen jedoch nicht. Mindestens 20 Sekunden halten damit der Rücken sich entspannen kann.

Nacken



Kopf gerade halten (nach vorne schauen). Beide Handflächen vor die Stirn halten und mit dem Kopf die Hände wegdrücken. Den Widerstand halten, ohne Kopf oder Hände zu bewegen. Nun als Gegenbewegung die Handflächen an den Hinterkopf legen und mit dem Kopf nach hinten drücken.

Oberkörper



Die Hände über Kreuz auf die Schultern legen. Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts drehen. Einige Sekunden verharren. Danach zur linken Seite drehen. Die Schultern bleiben dabei entspannt

Schultern



Schultern beidseitig anheben, etwas warten und dann entspannt fallen lassen. Nun die Ellenbogen waagerecht zu den Seiten ausstrecken. Die Hände locker auf die Schultern auflegen. Dann mit beiden Ellenbogen zuerst vorwärts und dann rückwärts kreisen

Schultern



Schulterstreckung mit seitlicher Öffnung. Hand mit nach oben gestelltem Daumen mit ausgestrecktem Arm an Wand abstützen. Oberkörper vom Arm wegdrehen. Bauchmuskeln nutzen und Becken richten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Danach die andere Seite wiederholen. Auf einen guten Stand achten.

Schultern



Schulterstreckung mit beiden Armen: Die Arme hinter dem Körper ausgestreckt fassen auf Schreibtischkante oder Geländer etc. Dann den Körper absenken, um die Spannung in den Schultern nur so weit als möglich zu erhöhen.

Knie/Hüften



Füsse etwas weiter als schulterbreit auseinanderstellen. Die Fersen bleiben auf dem Boden, die Zehen zeigen gerade nach vorn. Die Schienbeine bleiben senkrecht! Die Knie schieben sich zur Seite, und der Rücken ist flach. Die Hüften werden bis unterhalb der Kniekehlen abgesenkt, so dass die Oberschenkelrückseiten bündig mit den Waden sind. Da die tiefe Kniebeuge eine wichtige Stellung ist, mit der gut vom Sitzen zum Stehen gewechselt werden kann, ist es vorteilhaft diese oft zu üben.

Augen



Nacheinander beidseitig:

1) Arm gestreckt nach vorne anheben. Die Hand zur Faust schliessen mit Daumen in die Höhe. Blick auf die Daumenspitze. Fokus beibehalten, Arm langsam anwinkeln und näher zu Gesicht bringen, ohne dabei den Fokus auf den Daumen zu verlieren. Ist die Sicht unscharf oder erscheint der Daumen doppelt dann ist der Arm zu nahe am Gesicht. Arm langsam wieder strecken.

2) Fokus zunächst auf den Daumen. Jetzt einen Punkt an der Wand vor oder am Horizont wählen. Langsam hin und her blicken. Nun den Blick abwechselnd auf den Daumen, die Wand oder Horizont und die eigene Nasenspitze wenden.



Danach Handflächen aneinander reiben. Augen schliessen und Gesicht in die Hände legen, damit die Innenflächenflächen der warmen Hände die Augen abdecken. Ruhig und tief in den Bauch atmen, entspannen.

