

Präventivtraining für Ihren Rücken

Ein Beitrag zur Wiederherstellung verlorener Funktionen

VORBEREITUNG: HÜFTBEUGER

Bevor Sie diese Übungen ausführen, dehnen Sie bitte Ihren Hüftbeuger: Auf den Knien spannen Sie die Gesäßmuskeln an und bringen das Becken nach vorne.

Zieldauer: 30 sec.



BRÜCKE I

Stellen Sie die Knie hüftbreit auseinander. Heben Sie das rechte Knie knapp über den Boden an. Achten Sie darauf, sich nicht auf das andere Knie zu verlagern (Bauchnabel mittig), dann wechseln.

Zieldauer:
60 sec. je Seite



BRÜCKE II

Stützen Sie sich in Seitenlage mit angezogenen Unterschenkeln auf. Die Hüfte möglichst hoch vom Boden heben, Gesäß anspannen, Becken nach vorne bringen und halten. Dann wechseln Sie die Seite.

Zieldauer: 60 sec. je Seite



BRÜCKE III

Auf den Rücken legen, Beine aufstellen, Arme anwinkeln, Becken vom Boden nach oben schieben, Gesäß anspannen und Fußspitzen nach oben ziehen.

Zieldauer: 60 sec.

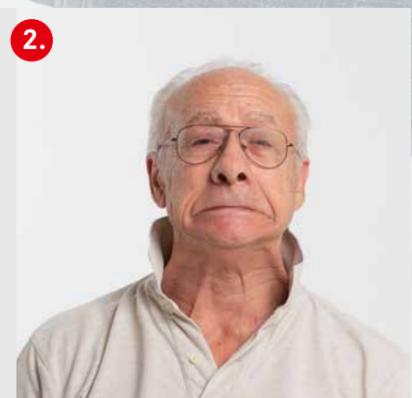


ENTSPANNUNG FÜR HALS- UND KIEFERMUSKELN

1.



2.



3.



Durch langes Sitzen und Dauernutzung digitaler Medien (Kopf gebeugt und eingerastet) leiden Hals- und Gesichtsmuskulatur. Diese Grimassen sehen zwar komisch aus, helfen aber sofort!

1. Zur Decke schauen und das Kinn nach vorne/oben in Richtung Nasenspitze führen, kurz halten.
2. Die Mundwinkel seitlich auseinander ziehen und die Halsmuskeln anspannen, kurz halten.
3. Den Kopf in den Nacken legen und den Mund weit aufreißen, kurz halten. Diese Übungen können Sie immer mal zwischendurch einlegen.

WANDWIPPE

Entspannung für die Nackenmuskulatur – keine Entspannung ohne Spannung: Sind Nacken und Schultern verspannt, liegt das daran, dass durch langes Sitzen, Smartphone-Nutzung, etc. die Muskelspannung im Schultergelenk nachlässt. Die Brustmuskulatur ist verkürzt. Stellen Sie sich – im Abstand von einer Fußlänge – mit den Oberarmen an eine Wand. Der Körper hat eine gerade Linie. Federn Sie von der Wand weg, indem Sie sich mit den Ellenbogen abstoßen (diese bleiben aber an der Wand), Gesäßmuskeln anspannen. Immer vor und zurück, Halten Sie den Kopf im Winkel des Körpers gerade. Zieldauer: 3 Min.

