

Regeln für Ihre Rückenfitness am Schreibtisch

5 einfache Regeln, die Ihnen helfen können, aktuelle Rückenprobleme loszuwerden und zukünftige zu vermeiden.

Wenn Sie diese beherzigen, fühlt sich Ihr Rücken fitter und Sie können den Tag unbeschwerter genießen.

1

Türmchen aufbauen

Die Körperabschnitte Becken, Brustkorb und Kopf werden übereinander eingeordnet (Aufbau eines Türmchens aus diesen drei Klötzchen), so dass die Wirbelsäule axial belastet wird.



Türmchen vor- und zurückneigen

Das aufgerichtete Türmchen wird nun vor- und zurück geneigt. Dabei mit der Hand die Muskelspannung in der Vorneigung (Rücken) und in der Rückneigung (Bauch) ertasten und wahrnehmen. In der neutralen, aufgerichteten Position ist die Muskelspannung vorne und hinten harmonisch ausgeglichen.

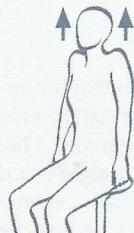


2

Dynamische An- und Entspannung -

Schultern heben und senken nach dem Jacobson-Prinzip

Im Sitzen werden die Schultern zu den Ohren hochgezogen und die Spannung in der Schulter-Nacken-Muskulatur bewusst wahrgenommen. Die Schultern nach 5-7 Sekunden wieder bewusst absinken lassen und die Spannung davon fließen lassen, mehr und mehr... Ca. 20 Sekunden entspannen und bewusst den Unterschied zur vorigen Anspannung wahrnehmen. 5 Mal wiederholen.



3

Wechelseitiges Räkeln und Strecken

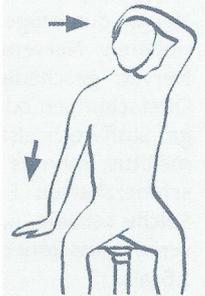
Die Arme schieben sich gestreckt und über Kopf im Wechsel rechts und links zur Decke nach oben. Führt man die Übung im Sitzen durch, wird dabei das Gewicht wechselseitig auf die rechte und linke Gesäßhälfte verlagert. 10-20 Mal wiederholen.



4

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Der Kopf wird zur Seite geneigt während sich die Handfläche der gegenüberliegenden Seite zum Boden schiebt. Die Dehnung 10-15 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. Als Steigerung kann beim zweiten und dritten Durchgang die andere Hand über den Kopf geführt werden und die Seitneigung der Halswirbelsäule unterstützen.



5

Strecken und Beugen

Ausgangsstellung Sitz: Falten Sie zunächst die Handflächen vor dem Brustbein und schieben Sie dann in der nächsten Einatmung die Hände mit den Handflächen nach oben. Beugen Sie dann den Oberkörper und Kopf in der Ausatmung und schieben die Hände nach vorne: 10-20 Mal wiederholen.



Weitere Informationen: www.keltican-forte.de