



RÜCKENSTARK DURCH DEN ARBEITSALLTAG



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Beide Hände abstützen. Das hintere Bein steht in Verlängerung des Rückens. Ferse bleibt am Boden und Fuß zeigt nach vorn.
Falls Dehnung nicht richtig spürbar, Schritt vergrößern.
In der Schrittstellung das vordere Knie beugen, Gewicht auf das vordere Bein bringen.

ca. 10 - 20 Sek.
Position halten, dann Seite wechseln

DEHNUNG DER WADE



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Kopf von einer Hand geführt sanft zur Seite neigen, dabei Kopf nicht verdrehen.
Andere Hand anwinkeln, Arm und Schulter nach unten strecken.

ca. 10 - 20 Sek.
Position halten, dann Seite wechseln

DEHNUNG DER SEITLICHEN HALSMUSKULATUR



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Mit einer Hand den gleichseitigen Fußspann greifen.
Hüfte vorschleichen, bis ein Ziehen im vorderen Oberschenkel zu spüren ist.

ca. 10 - 20 Sek.
Position halten, dann Seite wechseln

DEHNUNG DES VORDEREN OBERSCHENKELS



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
In einer weiten Schrittstellung Oberarme seitlich auf Schulterhöhe bringen, Unterarme hochstrecken und halten.
In dieser Stellung den Oberkörper (Brustbereich) sanft zur Seite des Vorderbeins drehen, der untere Rücken sowie das Becken bleiben stabil in Position.

ca. 2 - 3 Sek.
Position halten, dann Seite wechseln

DEHNUNG DER SEITLICHEN RÜCKENMUSKULATUR



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Einen Arm in der Hüfte abstützen.
Anderen Arm anheben und im Bogen über den Kopf zur Gegenseite führen, dabei den Oberkörper zur Seite neigen.

ca. 3 - 5 Sek.
Position halten, dann Seite wechseln

DEHNUNG DER SEITLICHEN RUMPFMUSKULATUR



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Ferse mit gestrecktem Bein auf einer Erhöhung ablegen.
Das Standbein steht sicher, leicht gebeugt am Boden.
Dann Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen.

ca. 15 Sek.
Position halten, dann Seite wechseln

DEHNUNG DER HINTEREN BEINMUSKULATUR



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Hände abstützen oder Arme locker nach unten hängen lassen.
Mehrmals rechte und linke Ferse im Wechsel vom Boden abheben und wieder senken.

ca. 30 Sek.

VENENPUMPE



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Beim Einatmen Handflächen über dem Kopf zusammenbringen und gegeneinanderdrücken.
Beim Ausatmen Oberkörper zur Seite neigen.
Mit dem Einatmen wieder aufrichten.

ca. 3 - 5 Sek.
Position halten, dann Seite wechseln

DEHNUNG DER SEITLICHEN RUMPFMUSKULATUR



⚠ Ausgangsposition siehe unten.
Hände locker auf die Schulter legen, dann die Oberarme seitlich auf Schulterhöhe anheben.
Die Schultern rückwärts kreisen lassen, erst in kleinen Kreisen, dann immer größer werden.

10 Wiederholungen

MOBILISIERUNG DER SCHULTERGELENKE

⚠ RÜCKENBEWUSSTE KÖRPERHALTUNG UND AUSGANGSPOSITION ALLER ÜBUNGEN:



ÜBUNGEN LANGSAM UND VORSICHTIG MACHEN, NICHT RUCKARTIG. DIE DEHNUNGEN SOLLTEN SICH NOCH ANGENEHM ANFÜHLEN, BEI SCHMERZEN ÜBUNGEN SOFORT ABBRECHEN.

WIEDERHOLEN SIE DIE ÜBUNGEN ZWEI- BIS DREIMAL, WENN NICHT ANDERS ANGEZEIGT.

KLEINE PAUSEN GROSSE WIRKUNG

Denk an mich
Dein Rücken