

RÜCKENFIT

ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN, NACKEN UND SCHULTER



Im Praxisalltag können die notwendigen Bewegungsabläufe zu **Muskelverspannungen** besonders im **Rücken** und **Nackенbereich** führen.

Gezielte **Übungen** für zwischendurch können die Muskeln strecken und leichte Verspannungen lösen.

Die folgenden Übungen können Sie zum Beispiel zwischen Behandlungen oder in der Pause durchführen.

Hinweis

Die Übungen sind, als Präventionsmaßnahme ausgeführt, bei sanfter Umsetzung nahezu risikofrei. Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir Ihnen, vorab einen Arzt um Rat zu fragen.

Ausführung der Übungen

Nehmen Sie der Muskulatur nicht die Arbeit ab und führen Sie die Übungen ohne Schwung aus. Muskeln arbeiten effektiv, wenn die Übungen langsam, gezielt und konzentriert durchgeführt werden.

ÜBUNG I

LOCKERUNGSÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN



Stellen Sie sich hüftbreit aufrecht hin. Die Arme hängen locker an der Seite, die Schultern sind entspannt. Knicken Sie den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne ab. Der Rücken wird rund. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und schaut auf die Oberschenkel. Die Beine sind jetzt leicht gebeugt. Machen Sie sich bei rundem Rücken ganz klein. Um die Dehnung zu erhöhen, umarmen Sie Ihre Oberschenkel mit beiden Armen und greifen Sie die Hände hinten am Oberschenkel.

Halten Sie diese Position für 3-5 Atemzüge.

ÜBUNG I

GEGENBEWEGUNG



Legen Sie dann die Hände auf die Oberschenkel und strecken Sie den Rücken gerade nach vorne aus. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick geht auf den Boden. Strecken Sie den Rücken. Dabei 3-5 Atemzüge halten und dann wechseln Sie wieder in die erste runde Position.

Wiederholen Sie diese Übung ca. 4mal.

Diese Übung können Sie auch sitzend durchführen. Besonders Geübte können zusätzlich versuchen, sanft die Beine dabei durchzustrecken.

ÜBUNG II

DEHNUNG UND LOCKERUNG DER WIRBELSÄULE

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Beide Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Mit der nächsten Einatmung strecken Sie beide Arme über die Seite langsam nach oben. Bringen Sie die Hände über dem Kopf zusammen und atmen Sie bewusst weiter tief ein und aus. Die Schultern bleiben dabei entspannt unten.

Halten Sie die Übung für ca. 15 Sekunden.



ÜBUNG III

MOBILISIERUNG DER WIRBELSÄULE

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Mit der Ausatmung drehen Sie sich mit dem Rumpf langsam nach links und führen den linken Arm mit der Drehung nach rechts hinten. Gleichzeitig geht der rechte Arm locker auf den linken Oberschenkel. Achten Sie auf einen aufrechten Rücken und bleiben Sie mit der Hüfte gerade auf der Stuhlkante sitzen. Atmen Sie ruhig weiter ein und aus. Greifen Sie an die Stuhllehne oder Sitzfläche und halten Sie sich fest. Der Blick ist geradeaus in Verlängerung der Wirbelsäule. **Halten Sie diese Position für ca. 10 Sekunden.**

Dann drehen Sie sich langsam zurück in die gerade Sitzposition und wechseln auf die rechte Seite.



ÜBUNG IV

LOCKERUNG DES OBEREN RÜCKENS



Setzen Sie sich aufrecht auf eine Stuhlkante oder stellen Sie sich hüftbreit hin. Nehmen Sie beide Arme gestreckt nach vorne und verschränken Sie Ihre Hände. Beugen Sie den Kopf und gucken Sie durch Ihre Arme auf Ihre Füße. Dabei wird der obere Rücken rund (Katzenbuckel). Ziehen Sie die gestreckten Arme weit nach vorne, als würde Sie jemand ziehen. Atmen Sie dabei weiter ein und aus. **Halten Sie die Übung für ca. 5-10 Sekunden.**

Gehen Sie dann in die Gegenbewegung. Lösen Sie den Griff und strecken beide Arme hoch über den Kopf in die Luft. Achten Sie auf einen geraden Rücken, gerade Arme und gestreckte Finger. Rücken und Arme bilden eine Linie. Abwechselnd den rechten und linken gestreckten Arm nach oben ziehen. Sie spüren die Dehnung im seitlichen Rumpf. **Wiederholen Sie die Übung für ca. 5-10 Sekunden.**

ÜBUNG V

DEHNEN DER NACKENMUSKELN



Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Die Arme sind locker an der Seite. Drücken Sie die Handfläche der rechten Hand nach unten, so als wenn Sie sich an einer imaginären Fläche abstützen wollten. Die Schultern bleiben weg von den Ohren.

Den Kopf langsam auf die linke Seite neigen. Mit der linken Hand können Sie sanft die Dehnung unterstützen. Rechte und linke Schulter bleiben unten. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet. Den rechten Arm mit der Handfläche nach unten lang ausstrecken und so sanft diese Seite dehnen.

Die Übung für beide Seite wiederholen.