

Die ultimative Bewegungspause

Bewahren Sie Haltung – auch im Büro.

Diese Übung bewirkt eine Entlastung (Pause) für die Wirbelsäule, die Bandscheiben und die tiefe Rückenmuskulatur von der statischen Sitzhaltung im Büro. Sie ist mehr als köstlich und erquickend für den Rücken, sie ist wesentlich.

Erster Schritt ist wie immer eine Mobilisation, d.h. der Rücken wird langsam, so umfangreich wie möglich durchbewegt, mit einem starken Akzent nach vorne in die Streckung. Keine Angst vor einem scheinbaren Hohlkreuz! Sie können mit dieser Übung, besonders in der Streckung (Bild 3), gar keine Belastung auf Ihren Körper ausüben. Geniessen Sie einfach die Muskelspannung und die Kraft, die Sie im Rücken spüren, um anschliessend in einer grossen, wunderbaren Streckung Ihrem Rücken und Ihrem Körper den Ausgleich zu geben, den er nach langer, monotoner Beugehaltung verdient.

Ausführung:

- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein.
- Schieben Sie Ihren Brustkorb langsam und kraftvoll nach vorne und zurück.
- In der vorderen Position immer 2 – 3 Sekunden verharren.
- Den Weg zurück zarter und sanfter ausführen, denn er führt zurück in die Beugung und diese Haltung ist ihrem Körper bestens vertraut. Dieser Rückweg wird nur als Anlauf gebraucht, um den Weg nach vorne intensiv ausführen zu können.
- Wiederholen Sie die Bewegung 4 – 6 Mal und führen Sie dabei die Streckung jedes Mal noch etwas grösser aus.
- Wenn Sie möchten, können Sie auf dem Weg nach vorne einatmen und auf den Weg zurück ausatmen – oder lassen Sie die Atmung einfach natürlich fließen.

Achtung: Die Bewegung findet nicht im Schulter-/Nackенbereich statt!



Jetzt spüren Sie, dass sich ihr Rücken warm anfühlt, also wieder gut durchblutet ist. Eigentlich könnten Sie nun weiterarbeiten ... oder aber Sie toppen diese kurze Bewegungspause noch mit der wunderbaren Streckung:

Die wunderbare Streckung...

... mag beim ersten Ausführen vielleicht etwas überraschend wirken. Sie ist jedoch nicht nur sehr effizient, sondern auch sehr intensiv. Der Moment wird kommen, wo Sie auf diesen Streck-Genuss nicht mehr verzichten mögen!

Ausführung:

- Kreuzen Sie die Hände hinter dem Kopf, um ihn gut zu stützen.
- Stützen Sie sich gut an der Stuhllehne ab; Füße auf dem Boden!
- Heben Sie Ihren Beckenboden und ziehen Sie den Bauch nach innen.
- Jetzt strecken Sie Ihren Oberkörper über die Lehne nach hinten, so weit, wie Sie die Bauchspannung halten und weiteratmen können.
- Verharren Sie 10 – 15 Sekunden in dieser Position.
- Ziehen Sie nun Ihren Oberkörper langsam von der Lehne weg, geniessen Sie die Baucharbeit und als Abschluss ...
- ... mobilisieren Sie Ihren Rücken 1 Mal wie oben.



Gut sind Sie zu Ihrem Rücken, wenn Sie diese Übungen 1 Mal vormittags und 1 Mal nachmittags durchführen. Das dauert nicht mehr als zweimal 2 Minuten. Vier Minuten täglich, die Wunder wirken und Rückenschmerzen sind Vergangenheit!

Beim nächsten Mal zeige ich Ihnen, wie Sie Wartezeiten auf Bus, Tram oder Zug aktiv nutzen können. Bis dahin wünsche ich Ihnen erholsames Sitzen,

Ihre
Karin Albrecht

Mehr Lust auf Antara? Dann schauen Sie einfach auf www.antara-training.ch.