

So bleibt Ihr Rücken fit ...

... wenn Sie bei der Arbeit viel **sitzen**
oder oft im Auto unterwegs sind.



**Denk
an mich**
Dein Rücken



1. Übung: Ausfallschritt mit Rumpffrotation



- Ausgangsposition: etwa schulterbreiter Stand, die Arme sind 90° angewinkelt.
- Abwechselnd wird rechts und links ein weiter Schritt nach vorn gemacht.
- Die Knie bewegen sich nicht über die Fußspitzen und das Knie des hinteren Beines berührt nicht den Boden.
- Die Endposition wird gehalten und der Rumpf rotiert seitlich in Richtung des vorderen Beines.
- Der Blick ist gerade parallel zum Rumpf.
- Anschließend folgt die Rotation des Rumpfes zurück in die Ausgangsposition.

2. Übung (auf dem Stuhl): Fahrrad fahren

- Ausgangsstellung: Sitzposition auf dem vorderen Drittel eines feststehenden Stuhls; der Oberkörper ist aufgerichtet und leicht nach hinten geneigt, nicht angelehnt.
- Die Hände werden vor der Brust gekreuzt.
- Die Füße werden gleichzeitig vom Boden abgehoben.
- Nun werden die Beine wie beim Fahrradfahren während des Schwebesitzes vorwärts und rückwärts bewegt.
- Wichtig: Anspannung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zur Entlastung der Lendenwirbelsäule.



3. Übung: Nackendrücken



- Ausgangsposition: der aufrechte Stand oder eine gerade Sitzposition.
- Es wird ein konstanter Druck des Kopfes gegen die eigene Handfläche aufgebaut.
- Die Druckübungen erfolgen abwechselnd seitlich nach rechts und links (einhändig) sowie nach vorn und nach hinten (beidhändig).
- Die Positionen werden jeweils 15 – 20 Sekunden gehalten.

