

# RÜCKEN-BALANCE – so wird's gemacht!

## Aufrecht-dynamische Körperhaltung

Die meisten Arbeiten erledigen wir heute im Sitzen. Negative Begleiterscheinung für unser Rückgrat: Die Schultern fallen nach vorn, die Brustmuskeln verkürzen sich, die Rückenmuskeln erschlaffen. Dagegen hilft, die Wirbelsäule immer mal wieder bewusst aufzurichten und die Schultern nach unten zu ziehen. Stellen Sie sich vor, Ihr Hinterkopf würde wie bei einer Marionette an einem Faden nach oben gezogen. Das geht beim Stehen, Sitzen oder Gehen!  
Die aufrecht-dynamische Körperhaltung fördert die Durchblutung der Muskeln, die Versorgung der Bandscheiben und trainiert zugleich die Rumpfmuskulatur. Eine gute Körperhaltung ist außerdem attraktiv und sorgt für eine bessere Stimmung.



## Schön gedehnt

Die Füße stehen mit der gesamten Sohle auf dem Boden. Nun öffnen Sie die Hände, so dass Sie in Ihre Handflächen schauen, die Daumen drehen dabei automatisch nach außen. Breiten Sie dann die Arme aus, und ziehen Sie sie in die Dehnung nach hinten. Dabei auch Schultern und Schulterblätter entspannt nach unten hinten bringen. Einige Sekunden halten. Das klappt im Stehen wie im Sitzen.



## Alles im Rahmen: Stehen und Drehen

Gehen Sie in Schritthaltung. Den rechten Arm im rechten Winkel beugen und den Unterarm gegen eine Stange oder einen Türrahmen drücken. Jetzt drehen Sie Ihren Oberkörper langsam vom abgestützten Arm weg nach vorn. Genießen Sie die Dehnung in der Brustmuskulatur. Anschließend den Arm wechseln.



## Ziehen Sie sich locker

Warten Sie auf den Bus, den Zug oder in der Einkaufsschlange, dann ziehen Sie sich einfach locker. Im aufrechten Stand Kopf und Hals nach rechts beugen, dabei das Ohr Richtung Schulter führen, den rechten Arm am Körper hängen lassen, den linken von der Schulter ausgehend zum Boden ziehen. Die Dehnung in den Nacken- und Schultermuskeln einige Sekunden halten. Mit der anderen Seite wiederholen.



## Tarzan-Brust und Becken-Wippe

Rutschen Sie mit Ihrem Gesäß an die vordere Stuhlkante, und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden. Zeigen Sie mit Stolz Ihr Brustbein. Atmen Sie bewusst in Bauch und Brust, kippen Sie das Becken nach vorn, und strecken Sie Ihre Wirbelsäule in die Länge. Heben Sie nun die Arme seitlich im rechten Winkel an, die Schultern bleiben unten. Die Ellenbogen schieben Sie nach hinten. Weiter tief ein- und ausatmen. So fühlen Sie sich gleich viel stärker!

## Halten Sie Balance – immer wieder

Kleine Übung mit großer Wirkung: Trainieren Sie das Balancieren auf einem Bein. Dabei reicht es schon, wenn Sie einen Fuß eben gerade vom Boden abheben. Das geht ganz unauffällig beim Telefonieren oder beim Warten in der Schlange. Beim Stehen auf einem Bein wird die gesamte Muskulatur des aufgestellten Fußes gefordert. Nach und nach überträgt sich die Spannung in den Oberschenkel, wandert über den Beckenboden, die Hüfte bis zum Rücken und aktiviert dort die gesamte Muskelkette.



## Genießen Sie den Bewegungs-Mix

Wechseln Sie möglichst oft zwischen Stehen und Sitzen am Arbeitsplatz. Legen sie Dinge, die Sie regelmäßig brauchen, bewusst nicht in Reichweite, sondern so, dass Sie aufstehen müssen. So umgehen Sie das Verharren in einer Position und damit Muskelverspannungen. Seien Sie ruhig einmal „gesundheitsegoistisch“, und lassen Sie sich nichts von Kollegen mitbringen. Gehen Sie selber! Oder, wenn Sie normalerweise sitzen, erledigen Sie einige Dinge einfach mal im Stehen: beispielsweise das Telefonieren. Dabei öfter die aufrecht-dynamische Haltung einnehmen, und schon haben Sie wieder etwas für den Rücken getan.

## Keine Angst vorm Doppelkinn

Legen Sie Ihre Hände mit verschränkten Fingern an den Hinterkopf, senken Sie das Kinn langsam zum Brustbein. Der Kopf neigt sich dabei, Sie bilden automatisch ein Doppelkinn und spüren eine Dehnung entlang der Halswirbelsäule. Diese Position einige Sekunden halten. Den Kopf langsam wieder aufrichten, dabei das Doppelkinn weiterhalten und erst, wenn der Kopf aufrichtet ist, lösen. Gutsind mehrere Wiederholungen über den Tag.

