

Korkenzieher

Diese Übung fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.

Sitz auf einem Stuhl:

- Setzen Sie sich aufrecht hin und belasten beide Gesäßhälften gleichmäßig.
- Schlagen Sie ein Bein über das andere und drehen den Oberkörper in Richtung des oberen Beines.
- Der Kopf dreht leicht mit.
- Eine Hand liegt außen am oberen Knie, die andere hinten an der Stuhlfläche.

Drehen Sie sich sanft bis ans Bewegungsende und verweilen dort 3 – 5 Atemzüge. Dann wechseln Sie die Seite.



Rücken streck' dich

Diese Übung fördert die Beweglichkeit in den Schultern und der Brustwirbelsäule, zudem verbessert sie die Atmung.

Sitz auf einem Stuhl:

- Drehen Sie ausatmend die Arme maximal nach innen und runden den Rücken.
- Heben Sie einatmend die Arme neben den Kopf und drehen die Daumen nach hinten.
- Heben Sie Ihr Brustbein.

Diese Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.



Medaille zeigen

Diese Übung fördert die Beweglichkeit in den Schultergelenken und der Brustwirbelsäule, zudem verbessert sie die Atmung.

Aufrechter Stand:

- Drehen Sie ausatmend die Arme maximal nach innen und runden den Rücken.
- Drehen Sie einatmend die Arme maximal nach außen und drehen die Daumen nach hinten.
- Heben Sie Ihr Brustbein.

Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



Egal-Schwung

Diese Übung entspannt die Rückenmuskeln und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Aufrechter Stand mit leicht gegrätschten Beinen:

- Schwingen Sie locker beide Arme gleichzeitig nach rechts bzw. links.
- Lassen Sie den Oberkörper der Bewegung folgen.



Katze-Kuh

Diese Übung entspannt die Rückenmuskeln und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Bandscheiben werden besser mit Nährstoffen versorgt und die Atmung verbessert.

Vierfüßlerstand:

- Einatmend strecken Sie Ihre Wirbelsäule und heben den Kopf leicht an, das Steißbein bewegt sich in Richtung Decke.
- Ausatmend runden Sie Ihre Wirbelsäule und senken den Kopf, das Steißbein bewegt sich in Richtung Boden.



Schulterdrücken

Diese Übung dient der Dehnung der Brustmuskulatur und kräftigt zugleich die hintere Schultermuskulatur. Die Brustwirbelsäule wird aufgerichtet.

Stand mit dem Rücken an einer Wand:

- Beugen Sie die Ellenbogen um 90 Grad und legen sie in Schulterhöhe an die Wand.
- Halten Sie die Unterarme waagrecht.
- Drücken Sie die Ellenbogen leicht gegen die Wand.

Die Spannung über 3 – 5 Atemzüge halten und mehrmals wiederholen.



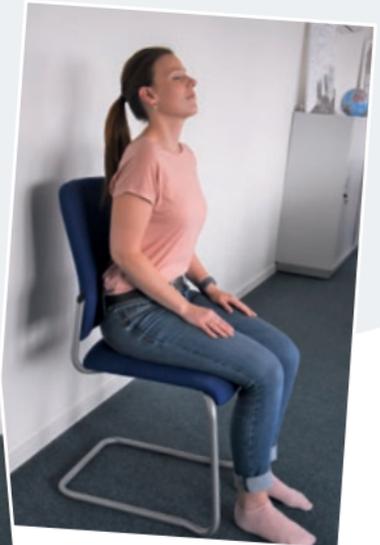
Nacken- Wohltat

Diese Übung fördert die Entspannung der Nackenmuskulatur und die Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

Aufrechter Sitz:

- Nehmen Sie einatmend den Kopf leicht in den Nacken.
- Senken Sie ausatmend das Kinn in Richtung Brustbein und halten dabei den Rücken gerade, dabei kann der Kopf leicht seitlich gedreht werden.

Üben Sie langsam und achtsam, gerne mit geschlossenen Augen.



Schiefer Blick

Diese Übung führt zur Dehnung und Entspannung der seitlichen Nackenmuskulatur.

Aufrechter Sitz:

- Neigen Sie den Kopf leicht zur Seite, der Oberkörper bleibt aufrecht und in der Mitte.
- Schieben Sie den Arm auf der gegenüberliegenden Seite in Richtung Boden.

Die Spannung über 3 – 5 Atemzüge halten und die Seite wechseln.
Diese Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.



Bogenspannung

Diese Übung streckt die Brustwirbelsäule und dehnt die Brustmuskulatur.

Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien:

- Falten Sie die Hände hinter dem Becken.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und schieben die Hände in Richtung Boden.
- Nehmen Sie die Schultern zurück und heben das Brustbein.

Die Spannung über 3 – 5 Atemzüge halten und mehrmals wiederholen.



Maßarbeit

Diese Übung streckt die Brustwirbelsäule und dehnt die Brustmuskulatur.

Schrittstellung in einem Türrahmen:

- Legen Sie die Unterarme an den Türrahmen.
- Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein und schieben das Brustbein nach vorne.

Die Spannung über 3 – 5 Atemzüge halten und mehrmals wiederholen.



Windmühle

Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Schultergelenke und der Brustwirbelsäule. Die Schulter-Nacken-Muskulatur wird gelockert.

Stand mit leicht gegrätschten Beinen:

- Nehmen Sie die Hände an die Schultern.
- Beschreiben Sie mit den Ellenbogen wechselseitig Kreise rückwärts.
- Drehen Sie den Oberkörper leicht mit.

Die Spannung über 3 – 5 Atemzüge halten und mehrmals wiederholen.



Schildkröte

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Die gesamte Rückenmuskulatur wird gedehnt und insbesondere der untere Rücken entspannt.

Sitz weit hinten auf einem Stuhl:

- Neigen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne und legen ihn auf den Oberschenkeln ab.
- Lassen Sie Kopf und Arme mit der Schwerkraft hängen.
- Schließen Sie die Augen und konzentrieren sich auf Ihren Atem.

Variante: Legen Sie ein Kissen auf Ihre Oberschenkel.



Krokodil

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.

Rückenlage mit seitlich ausgestreckten Armen:

- Beugen Sie ein Bein und bewegen das Knie zur gegenüberliegenden Seite.
- Drehen Sie das Becken mit.
- Lassen Sie beide Schultern am Boden liegen.



Seitenwechsel nicht vergessen!

Rücken-Wohltat

In dieser Haltung werden insbesondere die Bandscheiben und die Gefäße in den Beinen entlastet. Zugleich wird die allgemeine Entspannung gefördert.

Rückenlage:

- Legen Sie die Unterschenkel auf einem Stuhl ab.
- Die Arme liegen seitlich am Boden.

Wenn möglich, bleiben Sie mindestens 5 –10 Minuten in dieser Position.



Frosch

In dieser Haltung wird die Brustmuskulatur gedehnt und die obere Wirbelsäule gestreckt. Die Beweglichkeit in den Hüftgelenken wird gefördert. Zugleich dient die Übung der allgemeinen Entspannung.

Rückenlage:

- Stellen Sie beide Füße eng nebeneinander hinter dem Gesäß auf.
- Stellen Sie die Fußsohlen gegeneinander und lassen beide Knie nach außen sinken.
- Die Arme legen Sie wie ein „U“ neben dem Kopf ab.



Wenn möglich, bleiben Sie mindestens 5 Minuten in dieser Position. Knie und Ellenbogen können mit einem Kissen unterlagert werden.

Katzenstreckung

Die gesamte Rückenmuskulatur und der seitliche Rumpf werden gedehnt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert. Diese Übung fördert die innere Ruhe und dient der allgemeinen Entspannung.

Vierfüßlerstand:

- Bewegen Sie das Gesäß in Richtung Fersen.
- Schieben Sie eine Hand nach vorne und innen am Boden entlang, sodass sich die Seite des Rumpfes verlängert.



Wenn möglich, bleiben Sie 2 – 3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite.

Hund

Die gesamte Wirbelsäule, insbesondere der obere Bereich, wird gestreckt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert. Es kommt außerdem zu einer Dehnung der hinteren Beinmuskulatur.

Aufrechter Stand vor einem Tisch:

- Stellen Sie sich eine große Schrittlänge entfernt vor den Tisch.
- Legen Sie die Hände auf den Tisch.
- Beugen Sie Ihre Knie etwas an und senken den Oberkörper soweit ab, dass er parallel zum Boden steht.



Die Hände können auch höher abgelegt werden, beispielweise in einem Türrahmen. Halten Sie die Position, solange es angenehm ist, und lassen den Atem fließen.

Himmelspfeiler

Diese Übung schult das Gleichgewicht, fördert die Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule und verbessert die Atmung. Der seitliche Rumpf wird gedehnt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert.

Aufrechter Stand mit leicht gegrätschten Beinen:

- Beugen Sie Ihre Knie leicht an.
- Falten Sie Ihre Hände und führen Sie sie über den Kopf.
- Schieben Sie einen Arm aus dem Schultergelenk heraus mehr in die Länge.
- Der Oberkörper macht eine leichte Seitneigung.

Wenn möglich, bleiben Sie 2 – 3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite.

Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden.



Gut gedehnt-1

Bei dieser Übung wird die vordere Oberschenkelmuskulatur gedehnt und die Beweglichkeit im Hüftgelenk verbessert.

Aufrechter Stand auf einem Bein:

- Führen Sie die Ferse des freien Beines zum Gesäß und nehmen das Fußgelenk oder das Ende Ihrer Hose in die gleichseitige Hand.
- Beugen Sie das Standbein leicht an.
- Lassen Sie das Becken nach vorne und das gebeugte Knie zum Boden zeigen.
- Um die Dehnung zu verstärken, die Ferse weiter zum Gesäß bringen.

Wenn möglich, bleiben Sie 2 – 3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite. Mit einem Gurt lässt sich der Arm „verlängern“...



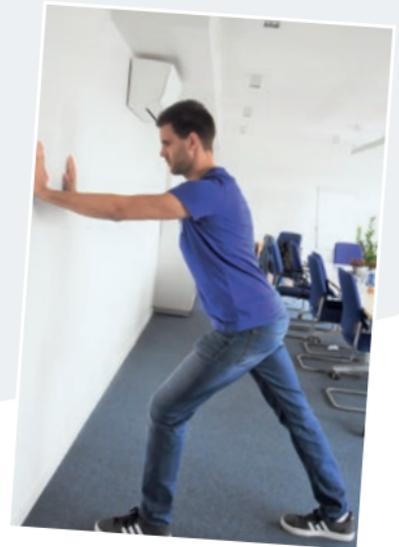
Gut gedehnt-2

Bei dieser Übung wird die hintere Beinmuskulatur, insbesondere die Wadenmuskulatur, gedehnt.

Schrittstellung vor einer Wand:

- Stützen Sie die Hände in Schulterhöhe auf.
- Beugen Sie das vordere und strecken Sie das hintere Bein.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne, indem Sie das Becken in Richtung Wand schieben.
- Die hintere Ferse bleibt am Boden und das hintere Knie bleibt gestreckt.

Wenn möglich, bleiben Sie 2 – 3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite.



Beinschwenker

**Diese Übung lockert die Beinmuskulatur und entspannt den unteren Rücken.
Der Kreislauf wird angeregt und das Gleichgewicht gefördert.**

Aufrechter Stand:

- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
- Schwingen Sie das andere Bein aus dem Hüftgelenk heraus locker vor und zurück bzw. seitlich.



Baum

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Das Gleichgewicht wird geschult und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert.

Aufrechter Stand:

- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
- Legen Sie den Fuß des anderen Beines quer über den „Standfuß“ oder an den Unterschenkel des Standbeines.
- Lassen Sie das gebeugte Knie nach außen zeigen.
- Legen Sie die Handflächen über dem Kopf aneinander.

Verweilen Sie einige Atemzüge in dieser Haltung und wechseln dann die Seite. Die Arme können auch seitlich ausgesteckt werden.



Frísche Bríse

**Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe.
Die Atmung wird verbessert.**

Sitz auf einem Stuhl:

- Legen Sie die Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch.
- Konzentrieren Sie sich auf das Ein- und Ausfließen des Atems und spüren die Bewegung der Bauchdecke.



Gönnen Sie sich regelmäßig diese „Minipause“ von 1 – 3 Minuten!

Lass los

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Die Atmung wird verbessert und die Schulter-Nacken-Muskulatur entspannt.

Aufrecht sitzen oder stehen:

- Einatmend die Schultern hochziehen.
- Ausatmend die Schultern entspannen.
- Die Augen können geschlossen sein.

Lassen Sie ausatmend gedanklich
„den Alltagsstress fallen“.



Ein Grub,
der bewegt!



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 710387-0
Fax: 0431 710387-29
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-0
Fax: 0431 6407-450
ukn@uk-nord.de
www.uk-nord.de

