

Die kleine sani Rückenschule



1. Katzenbuckel (Entspannt die Rückenmuskulatur)

Oberkörper locker nach vorne zwischen die geöffneten Beine fallen lassen. Den Kopf auch frei nach unten hängen lassen. Wenn es keine Probleme bereitet, zur Steigerung noch die Arme hinter dem Rücken nach oben drücken und dabei unter dem Stuhl durchschauen.

Die Position 7 Sekunden halten.



2. Halbe Saigonhocke (Dehnt die untere Rückenmuskulatur)

Auf einem Stuhl sitzend das linke Bein zu sich anwinkeln und den Fuß auf dem Stuhl aufsetzen. Mit den Armen dieses Bein umschlingen und weiter zu sich heranziehen. Das aufgestellte Knie ist in der Ellenbogenbeuge des rechten Armes, der Oberkörper ist somit leicht nach links gedreht. Übung dann gegenläufig durchführen.

Position jeweils 7 Sekunden halten.



3. Gedrehter Katzenbuckel (Dehnt die Schulter- und untere Rückenmuskulatur)

Bewegung ist die beste Medizin gegen Rückenprobleme – Rechtes über linkes Bein schlagen. Mit der rechten Hand den rechten Vorfuß innen umfassen und den Oberkörper nach vorne beugen. Der Fuß drückt die Hand und den Oberkörper bodenwärts. Mit beiden Beinen im Wechsel durchführen.

Position jeweils 7 Sekunden halten.

HINWEIS!

Gönnen Sie Ihrem Rücken mindestens zwei- oder dreimal am Tag diese Bewegung – ideal wäre alle 2 Stunden.

4. Äpfel pflücken (Streckt die Wirbelsäule)

Im Stand beide Arme nach oben strecken – Beine leicht gespreizt und nicht durchgedrückt. Abwechselnd je einen Arm nach oben strecken und nach einem imaginären Apfel greifen. Dabei jeweils die entsprechende Seite des Oberkörpers strecken.

Wichtig: den Kopf gerade halten und nicht auf die Zehenspitzen stellen.

