



SC MELLE 03

Guten Morgen Rückengymnastik

Im Folgenden bekommst Du eine Übersicht über mobilisierende und sanft dehnende Übungen mit dem Fokus auf die Wirbelsäule. Diese kannst Du morgens nach dem Aufstehen durchführen um wacher und locker in den Tag zu starten. Natürlich kann man es aber auch zu jeder anderen Tageszeit machen ☺

Die Übungen sind zur Übersicht tabellarisch dargestellt und werden Dir im Weiteren mit wichtigen Hinweisen und Bildern vorgestellt.

Übung	Ausführung
Strecken und Räkeln	Ca. 30 Sekunden lang
Seitneigung	Je Seite 4x, fließend und dynamisch arbeiten
Rotation im Sitzen	Jede Seite 2x mindestens 15 Sekunden
Nackendehnung	Rechts, links, unten max. 20 Sekunden halten
Katze-Kuh Mobilisation	8-12x dynamisch (mit Atmung)
Kriegerposition (+Rotation)	Jede Seite min. 30 Sekunden halten
Kindsposition	30 Sekunden liegen
Liegende Drehung	Jede Seite 2x mindestens 20 Sekunden halten
Päckchen	So lange wie Du willst ☺

Wichtige Hinweise:

- Die Dauer und Wiederholungszahlen der Übungen dienen als Richtwerte. Je nachdem wie wohl Du Dich in einer Position befindest, kannst du die Wiederholungen oder Zeit auch erhöhen oder verringern.
- Gehe nur soweit in den vollen Bewegungsumfang einer Übung, sodass Du schmerzfrei bleibst. Ruft eine Übung generell Schmerzen hervor, führe diese nicht aus!

Strecken und Räkeln:

- ✓ Aufrechter Sitz im Fersen- oder Schneidersitz
- ✓ Arme abwechselnd lang nach oben strecken, gähnen, bewegen, was Dir gerade gut tut
- ✓ Ruhige, fließende Atmung



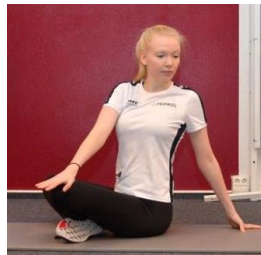
Seitneigung

- ✓ Aufrechter Sitz
- ✓ Einen Arm lang nach oben heben und zur gegenüberliegenden Körperseite ziehen
- ✓ Ggf. anderen Arm unten abstützen oder Unterarm aufsetzen
- ✓ Beide Sitzbeinhöcker auf dem Boden lassen/spüren



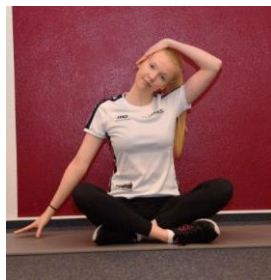
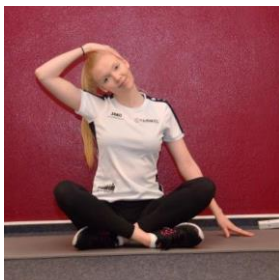
Rotation im Sitzen

- ✓ Aufrechter Sitz, auch in der Rotation!
- ✓ Zu einer Seite nach hinten aufdrehen und mit der Hand abstützen. Die andere Hand liegt auf dem Knie der entsprechenden Seite
- ✓ Vorsichtig mit jeder Ausatmung versuchen ein Stück weiter zu drehen
- ✓ Blick folgt der Drehung



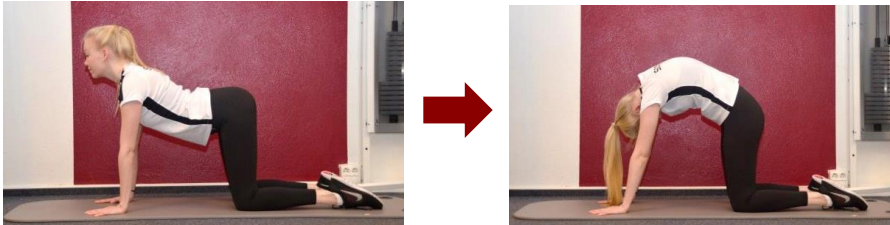
Nackendehnung

- ✓ Eine Hand wird auf den Kopf gelegt und zieht ihn sanft auf die eine Seite
- ✓ Die gegenüberliegende Schulter zieht tief
- ✓ Im letzten Schritt wird der Kopf nach vorne geneigt und sanfter Druck über die Hände nach unten gegeben
- ✓ Bitte stets sanft und vorsichtig arbeiten!



Katze-Kuh-Mobilisation

- ✓ Ausgangsposition: 4-Füßler-Stand
- ✓ Knie unter der Hüfte und Hände unter den Schultern ausrichten, Rücken lang und gerade
- ✓ Mit der Einatmung den Kuhrücken, ein leichtes Hohlkreuz, einnehmen
- ✓ Mit der Ausatmung den Rücken maximale zum Katzenbuckel runden
- ✓ Die Übung dynamisch für 8-12 Atemzüge ausüben



Kriegerposition

- ✓ Vorderes Bein beugen bis ca. 90 Grad
- ✓ Das vordere Knie ist über dem Sprunggelenk ausgerichtet
- ✓ Das hintere Bein ist lang, die Ferse abgehoben
- ✓ Beide Knie sind nach vorne ausgerichtet
- ✓ Das Gewicht geht mittig tief bis eine Dehnung in der Leistenengegend zu spüren ist
- ✓ Wenn Du sicher im Stand bist, darfst du zum vorderen Bein hin zusätzlich den Oberkörper rotieren



Kindsposition

- ✓ Den Po auf den Fersen ablegen
- ✓ Die Knie sind mattenbreit ausgerichtet
- ✓ Den Rücken lang ablegen, die Finger vorne aufstellen
- ✓ Jede Körperseite abwechselnd langziehen



Liegende Drehung

- ✓ Ausgangsposition: Rückenlage
- ✓ Rechtes Knie richtig Brust anwinkeln
- ✓ Rechtes Knie auf die linke Seite zum Boden bringen
- ✓ Mit der linken Hand leicht Druck auf das rechte Knie ausüben und mit dem rechten Arm nach rechts aufdrehen, der Blick folgt
- ✓ In der liegenden Drehung bleiben und mit jeder Ausatmung versuchen das rechte Knie und die rechte Schulter Richtung Boden zu bringen
- ✓ Links wiederholen



Päckchen

- ✓ Die Knie zur Brust bringen und mit den Armen umschließen
- ✓ Mit den angewinkelten Beinen in Päckchenposition über den unteren Rücken nach rechts und links kreisen und vor und zurück schaukeln
- ✓ Der Kopf darf entspannt liegen bleiben!

