

RÜCKEN-FIT IM BÜRO

Verspannter Nacken? Kleine Übungen bewahren Sie vor dem Kreuz mit dem Kreuz. Einmal vormittags, einmal nachmittags turnen genügt

1 Brustwirbelsäule mobilisieren

Wirkung: Die Rumpfseiten werden gedehnt, die Muskeln im oberen Rücken aktiviert und gelockert.

So funktioniert's: Aufrecht sitzen, Füße stehen hüft-

breit auseinander. Hände hinter dem Nacken verschränken. Ellbogen ziehen leicht nach hinten, die Schultern bleiben unten. Der Blick zeigt nach vorne. Jetzt den Oberkörper langsam, so weit es geht, nach rechts beugen, der Blick zeigt auch dabei nach vorne. Position 10 Sekunden halten. In die Ausgangsposition zurückkehren, auf der anderen Seite wiederholen – je 5-mal.



AKTIVIEREND
Mehr Übungen bietet „Rücken ohne Schmerz“ von Dr. Felix Söller und Ellen Warstat, Humboldt Verlag, 19,99 Euro

2 Den Rumpf stärken

Wirkung: Die Kräftigung der Oberkörpermuskulatur beugt Rückenschmerzen vor.

So funktioniert's: Rücklings an eine Wand lehnen, Füße stehen einen Schritt von ihr entfernt. So weit es geht, an der Wand nach unten rutschen – optimal, wenn die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. Arme an der Wand bis in Schulterhöhe führen, Ellbogen 90 Grad abwinkeln. Nun Arme 10- bis 20-mal an der Wand hoch- und runterführen. Die Position lösen. 2- bis 3-mal wiederholen.



3 Den Nacken dehnen

Wirkung: Löst Verspannungen im Nacken und in den Schultern, mobilisiert die Halswirbelsäule.

So funktioniert's: Aufrecht sitzen, Schultern sind entspannt, Arme hängen locker nach unten. Nun Kopf langsam nach rechts neigen, die linke Hand zieht dabei zum Boden. Dann die rechte Hand übers linke Ohr legen und den Kopf etwas weiter zur rechten Schulter in die Dehnung ziehen. Position 10 Sekunden halten. Kopf aufrichten, Arm locker lassen. Je nach Verspannung 3- bis 5-mal. Auf der anderen Seite wiederholen.

