Eine Wohltat für Ihren Rücken

Wenn der Nacken schmerzt oder die Schulter wehtut, gibt es einen genialen Trick: einfache Übungen, die **im Sitzen Verspannungen lösen**



ie meisten von uns verbringen den Großteil des Tages im Sitzen - im Auto oder Bus, auf der Arbeit, gemütlich auf dem Sofa oder im Kino. Das Problem: Für diese Position ist unser Körper nicht gemacht. Wenn wir so stundenlang verharren, verkümmert die Rückenmuskulatur schnell, Sind die Muskeln geschwächt, führt das wiederum dazu, dass wir leichter Fehlhaltungen einnehmen - einen runden Rücken machen, die Schultern hochziehen und in uns zusammensacken. Die Folgen sind schmerzhafte Verspannungen bis hin zu Bandscheibenproblemen.

Statt auf Schonung auf Bewegung setzen

Doch wer dann eine Schonhaltung einnimmt, erzielt langfristig einen gegenteiligen Effekt: Die eingeschränkte Bewegung führt dazu, dass wir bislang noch nicht schmerzende Muskelgruppen überbeanspruchen. Dadurch kann die Verspannung sogar über den gesamten Rücken wandern. Um das zu vermeiden, sollten wir daher in Bewegung bleiben. So wird auch das gereizte Gewebe besser durchblutet und der Heilprozess in Gang gesetzt. Natürlich wäre eine Ausdauersportart - etwa Schwimmen - zweimal pro Woche ideal, denn dabei werden viele Muskeln gleichmäßig beansprucht. Doch ganz gleich, wie viel Sport wir in unserer Freizeit treiben, durchschnittlich sieben Stunden täglich verbringen wir dennoch sitzend.

So bleibt der Rücken langfristig gesund

Es ist also entscheidend, dass wir auch in sitzender Position in Bewegung bleiben: Das Zauberwort heißt Dynamik: Drei- bis viermal pro Stunde sollten wir uns anders hinsetzen. Mal anlehnen, mal aufrecht sitzen, wippen, zappeln, kippeln – alles ist erlaubt! Effektiv beweglich und schmerzfrei halten können wir unseren Rücken auch im Sitzen. Am besten geht das mit den Übungen auf der rechten Seite. Versuchen Sie einfach, diese regelmäßig in Ihren Schreibtisch-Alltag einzubauen.



Die **Wirbelsäule** sanft lockern

So geht's: Handflächen aneinanderlegen und mit der Einatmung über den Kopf führen. Kurz innehalten und die Schultern entspannen. Dann mit der Ausatmung zur rechten Seite drehen, die rechte Hand langsam hinter die Lehne führen, die linke auf der Außenkante des linken Knies ablegen. Zehn Sekunden halten. Übung wiederholen und dabei nach links drehen. Wichtig: das Becken nicht drehen.

Das bringt's: Aktiviert die Wirbelsäule und erhöht die Flexibilität. Befördert gleichzeitig überschüssige Stoffwechselprodukte aus dem Körper.

Die **Schulter** mobilisieren

So geht's: Die Wirbelsäule im Sitzen aufrichten. Nun die Fingerspitzen auf die Schultern legen. Beim Ausatmen die Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen. Langsam die Ellenbogen kreisen lassen – die Fingerspitzen halten dabei den Kontakt mit der Schulter. Wichtig: die Schultern nicht nach oben ziehen. Zwölf Wiederholungen, dann Richtungswechsel.

Das bringt's: Schmerzlösende Übung zur Entspannung der oberen Rücken- sowie der Nackenund Schulterregion.



Den **Rücken** von Blockaden befreien

So geht's: Mit der Ausatmung die Arme am Körper entlang nach vorn führen und den gesamten Oberkörper rund machen. Die Arme sind schulterbreit geöffnet, die Handflächen zeigen nach innen, die Schultern sind gelöst. Mit der Einatmung die Ellbogen nahe am Oberkörper nach hinten ziehen, sodass sich der Brustkorb weitet. Die Handflächen zeigen nach oben. Schulterblätter leicht zusammenführen, den Kopf etwas nach hinten neigen. Möglichst sechsmal wiederholen, kurz nachspüren.

Das bringt's: Fördert die Beweglichkeit und löst dabei sanft Verspannungen im gesamten Rückenbereich.



Buchtipp

Weitere Entspannungs-Tipps: "Now! Achtsamkeit, Yoga, Vertrauen ins Leben", Karin Furtmeier, Heike Mayer; Scorpio Verlag; 17,99 €

Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



Klimaktoplant[®] N

Die **Nr. 1** bei homöopathischer Behandlung von Wechseljahresbeschwerden¹

- Hilft bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- ✓ Ohne Hormone
- Gut verträglich
- ✓ Für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de



¹ IMS Pharmascope 10/2016

PZN 04187656

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homfopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahreiseschwerden wie Hitzewallungen, Schweißbazbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen, Enthält Lachose und Weizenstäften Packungsbellage bearbeiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbellage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homfopathie-Union DHU-Arzneimitel GmbH & Co. KG, Karfsruhe m. 1, 2126. 4_EV