

Einfache Übungen im Sitzen und Stehen

Die folgende Auflistung gibt Anregungen zu möglichen Übungen im Alltag mit einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit. Dabei greift dieses Programm auf übliche Inhalte von Rückenkursen zurück. Basierend auf evaluierten Studien („Aktive Pause“) werden 1-2 x täglich für 5-10 Minuten derartige Aktivität empfohlen. Bei Schmerzen oder Unwohlsein sollte von den Maßnahmen Abstand genommen werden und ärztlicher Rat eingeholt werden.

Viel Spaß & Erfolg beim Üben!

Aktivieren & Mobilisieren

Bewegungen kontinuierlich wiederholen, bis spürbare Effekte eintreten (jeweils ca. 30 Sek.).

1. Augengymnastik: Blick links–rechts, auf–ab, fern–nah (z.B.: www.zeitblueten.com/augentraining-augeneubungen)
2. Kopfbewegungen: Kopf neigen-strecken, drehen, seitlich neigen, vor-zurück schieben
3. Schulterrollen: Einatmen + Schultern oben – Ausatmen + Schultern runter
4. Beckenkippen/Beckenseitkippen: „Hohlkreuz – Rundrücken“
5. Wirbelsäule rollen, drehen, strecken
6. Knie strecken & beugen bei aufrechtem Sitz
7. Balancieren im Stand - Progressionen: Ballenstand (weit-enger), einbeiniger Stand, zusätzlich Kopf- oder Armbewegungen, usw.

Stabilisieren & Kräftigen (vgl. dazu Übungsblatt F1-5)

Wenigstens einen Durchgang je Übung mit Wiederholungen bis zur subjektiv empfundenen mittelstarken Anstrengung (6-7 auf Belastungsskala: 0 = keine --> 10 = extreme Anstrengung).

1. Kniebeugen: Aufstehen-Absetzen - Achtung: Rollen feststellen! → vgl. F1
2. Rumpf/Schultergürtel: max. Drehen des Oberkörpers mit gestreckten Armen in Vorhalte → vgl. F2
3. „Rumpf-Pendel“: vor & zurück, sitzend an der Stuhlkante mit geradem Rücken → vgl. F3
 - 3.1. Explizit Bauchtraining: Oberkörper gerade zurücklehnen: Knie anheben/anziehen → vgl. F3.1
 - 3.2. Explizit Rückentraining: Vorlage im Sitzen → Wirbelsäule ein-/aufrollen → vgl. F3.2
 - 3.3. Explizit Körperaufrichtung: Grätschsitz + Oberkörper gerade nach vorne + Brust raus → Arme hinter den Kopf ziehen → vgl. F3.3
4. Stütztraining: Mini-Liegestütze rücklings - Achtung: Rollen feststellen! → vgl. F4
5. Schulter-Nacken-Training (Armkreisen/-hacken, seitlich oder frontal) → vgl. F5.1 + F5.2

Dehnen & Entspannen (vgl. dazu Übungsblatt D1-13)

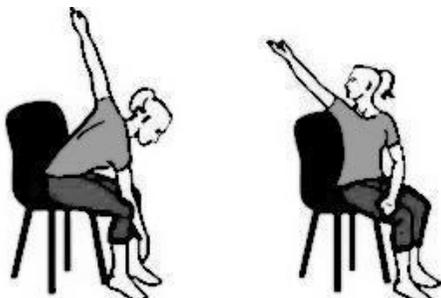
Dehnungen immer nur bis zur Toleranzgrenze ausführen (niemals in den Schmerz!) und für mindestens 20 bis zu 90 Sek. halten. Beim Loslassen den Effekten nachspüren und die Wirkung verdeutlichen.

1. Hals-Nacken + seitl. Halsbereich → vgl. D1+2
2. Brustwirbelsäule (gestreckt - gebeugt) → vgl. D3-D4
3. Rumpfseite (Verdrehen/Seitneigen) → vgl. D5+6
4. Unterer Rücken (kopfüber beugen) → vgl. D7
5. Gesäß (Fuß überschlagen & Knie runter drücken) vgl. D8
6. Beinrückseite (Oberkörper vorneigen bei gestreckten Beinen) → vgl. D9 oder auch D11
7. Hüftvorderseite (stehend) → vgl. D10
8. BWS-Aufrichtung (stehend) → vgl. D11
9. Brustmuskulatur (stehend) → vgl. D12 (passiv) oder D13 (aktiv)

Übungsblatt F1-5



F1 Kniebeugen



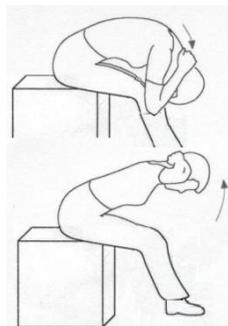
F2 Rumpfdrehung



F3 Rumpf-Pendel



F3.1 Bauch-/Hüftübung



F3.2 Rückenstreckübung



F3.3 Oberer Rücken/ Aufrichtung



F4 Stützübung

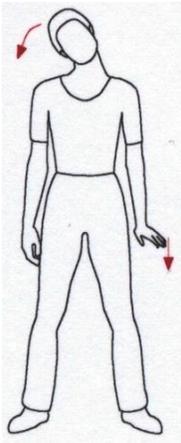


F5.1 Armkreisen

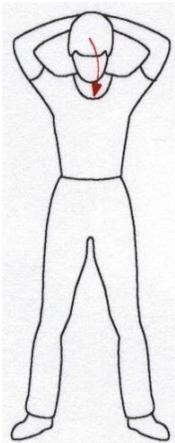


F5.2 Armhacken

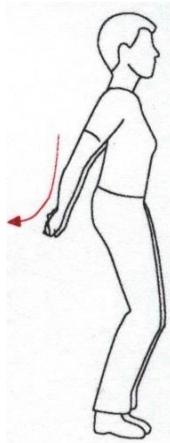
Übungsblatt Dehnen D1-D13



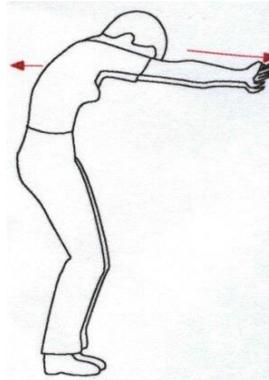
*D1 Halsseite



*D2 Nacken



*D3 BWS gestreckt



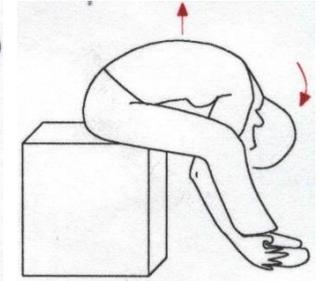
*D4 BWS gebeugt



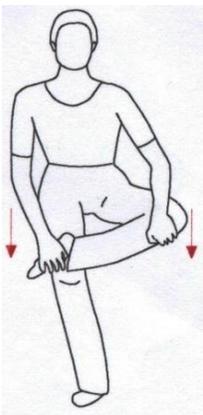
*D5 WS gedreht



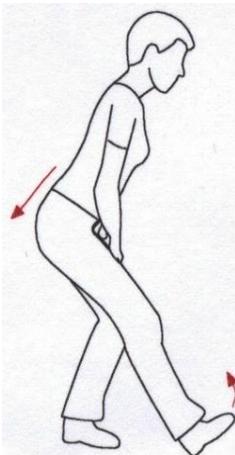
*D6 WS geneigt



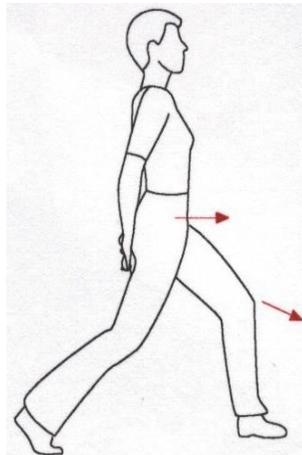
*D7 LWS gebeugt



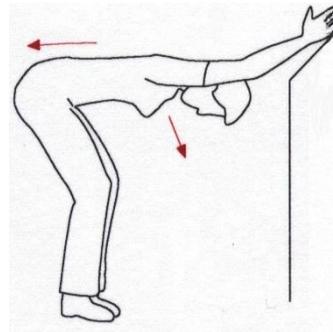
*D8 Gesäß



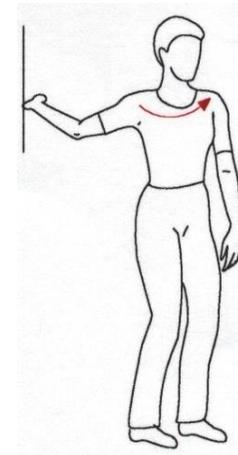
*D9 Beinrückseite



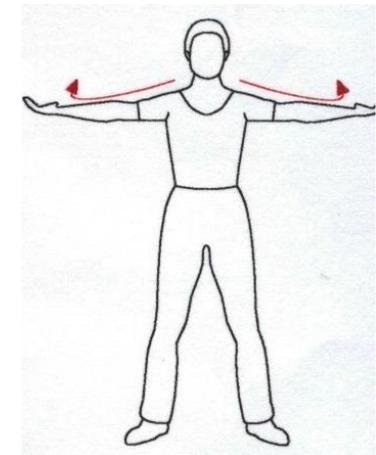
D10 Hüftvorderseite



D11 BWS-Aufrichtung



D12 Brust (passiv)



*D13 Brust (aktiv)

*Alle mit Stern gekennzeichneten Übungen können auch sitzend absolviert werden.