

## **Schnelle Gymnastik für zwischendurch**

Einer der wesentlichen Gründe für Rückenschmerzen ist, dass wir zu einer sitzenden Nation geworden sind: Man sitzt im Auto, bei der Arbeit im Büro und schließlich am Feierabend abends auf dem Sofa. Dass dies dem Rücken nicht gut tun kann, versteht sich von selbst. Aber schon mit ein paar einfachen Übungen, die man auch im Alltag zwischendurch machen kann, entlastet man seinen Rücken und beugt dem Schmerz vor.

### **Übungen fürs Büro**

Diese Übungen kann man leicht am Schreibtisch durchführen, um dem Rücken eine kurze Entlastungspause zu gönnen.



*Um zu verhindern, dass die Schulter- und Nackenmuskulatur sich verhärtet, kann man folgende Übung durchführen. Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Nehmen Sie - wenn vorhanden - eine gefüllte Flasche Wasser in beide Hände. Strecken Sie dann beide Arme so weit es geht nach vorne, halten Sie sie eine Sekunde in dieser Position und ziehen sie dann zurück an den Körper. Verfahren Sie auf die gleiche Weise, indem Sie die Arme erst nach rechts, dann links, oben und unten strecken. Wiederholen Sie die Übung achtmal.*



*Zur Entlastung des Rückens ist es wichtig, die Sitzposition öfter zu verändern. Stellen Sie dazu die Füße im Sitzen zusammen und heben Sie sie nach rechts. Dort kurz den Boden mit den Füßen berühren und anschließend zurück zur Mitte heben. Dann die Füße zur linken Seite heben, kurz absetzen und in der Mitte wieder abstellen. Achtmal wiederholen.*



*Zur Aktivierung des Stoffwechsels im Bereich der Bandscheiben setzen Sie sich aufrecht hin. Stützen Sie dann die Hände seitlich in die Taille. Verlagern Sie jetzt das Gewicht auf die linke Gesäßhälfte und heben dabei die rechte Beckenseite an. Senken Sie dann die rechte Beckenseite wieder ab, verlagern Ihr Gewicht nach rechts und heben die linke Beckenseite an. Dabei sollten Sie darauf achten keine ruckartigen Bewegungen zu machen, sondern eine möglichst fließende Schaukelbewegung des Beckens zu erreichen.*

*Wiederholen Sie die Übung über einen Zeitraum von 30-60 Sekunden.*



*Um mal zwischendurch am Schreibtisch zu relaxen, können Sie folgende Übung durchführen. Strecken Sie im Sitzen beide Arme weit nach vorn. Der gerade Rumpf wird dabei ein wenig vorgebeugt. Verbleiben Sie etwa zehn Sekunden in dieser Position. Diese Übung sollte drei- bis fünfmal wiederholt werden.*