

Übung 1: Schnelle Hilfe

Die Grundstellung dieser Übung – auf dem Rücken liegend die angewinkelten Beine auf einem Stuhl oder Sessel platzieren (Stufenlagerung) – eignet sich auch zur Schmerzerleichterung bei akuten Störungen wie z. B. einem Hexenschuss.

Die eigentliche Übung besteht nun darin, aus dieser stabilen Position heraus Kopf und Schultern vom Boden abzuheben und die Arme seitlich vom Körper anzuheben. In der Vorwärtsbewegung bei gestreckten Armen die Hände an den Beinen vorbeischieben. Dabei zeigen die Handrücken nach oben. Jeweils zehn bis 15 Wiederholungen.

Übung 2: Beinkippen

Die Lendenwirbelsäule liebt Drehbewegungen wie diese. Rückenlage, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Arme sind auf Schulterhöhe angewinkelt, so dass die Hände neben dem Kopf liegen. Kopf und Schultern auf dem Boden lassen, der Blick geht nach oben. Aus dieser Position heraus die Beine nach rechts kippen und ablegen. Anschließend Beine wieder angewinkelt aufstellen und sie zur anderen Seite kippen und ablegen. Jeweils 10 Wiederholungen.

Übung 3: Lockerung

Zur Dehnung und Entspannung der oft verkürzten Muskeln im Lendenwirbelbereich.

Rückenlage, angewinkelte Beine, die Füße stehen flach auf dem Boden. Greifen Sie nun mit den Händen um die Schienbeine, und ziehen Sie beide Knie an die Brust. Kopf, Schultern und oberer Rücken bleiben auf dem Boden liegen, der Nacken ist lang. Sie spüren die Dehnung im Lendenbereich. Etwa 30 Sekunden halten, nicht wippen, ruhig und gleichmäßig atmen.

Übung 4: Entlastung

Entspannt, entlastet und dehnt die gesamte Wirbelsäule.

Setzen Sie sich auf Ihre Fersen. Lassen Sie Kopf und Schultern nach vorn hängen, ziehen Sie den Bauch ein (Atmen nicht vergessen), und legen Sie den Oberkörper auf die Oberschenkel. Die Stirn berührt den Boden, der Nacken ist entspannt, die Arme liegen locker ausgestreckt neben den Beinen. Versuchen Sie, den Po auf den Fersen zu lassen. Halten Sie die Übung, so lange Sie sich wohl fühlen. Lösen Sie die Position auf, indem Sie mit rundem Rücken in die Ausgangsposition zurückkehren.

Übung 5: Stretch

Zur Lösung von Verspannungen. Dehnt und kräftigt die Muskulatur links und rechts der Wirbelsäule.

Vierfüßlerstand. Die Hände stehen mit geraden Ellbogen unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Den Rücken nach oben schieben und den Nacken einrollen. Ziehen Sie den Kopf nach innen, und machen Sie einen Katzenbuckel. Dabei tief einatmen. Beim nächsten Ausatmen gehen Sie ins Hohlkreuz, strecken das Kinn nach oben und legen Ihren Kopf in den Nacken. Führen Sie die beiden Übungsteile im Rhythmus Ihres Atems durch. Ca. 10 Wiederholungen.

Übung 6: Stärkung

Zur Kräftigung nahezu aller Muskeln, die den Rücken stark machen.

Vierfüßlerstand. Jetzt das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig heben und ausstrecken. Achten Sie darauf, dass Bein, Rücken, Nacken, Kopf und Arm eine Linie bilden. Machen Sie kein Hohlkreuz, sondern spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Verharren Sie 20 Sekunden in der Stellung. Wechseln Sie dann die Seite.

Ca. 5 Wiederholungen.

Übung 7: Rundbuckel-Entspannung

Entspannt und dehnt den oberen und unteren Rücken.

Sitzposition. Die Beine sind nach vorne gestreckt und leicht angewinkelt. Den Oberkörper aus der Hüfte weit nach vorn schieben. Greifen Sie mit den Armen zwischen den Beinen durch, und umfassen Sie diese von außen. Die Finger berühren dabei idealerweise die Fersen. Rollen Sie den Oberkörper zusammen und führen Sie das Kinn Richtung Brust. Atmen Sie tief und gleichmäßig. Position ca. 20 Sekunden halten.

Übung 8: Beinheber

Löst gezielt Verspannungen im unteren Rücken.

Bauchlage, Beine und Wirbelsäule sind lang ausgestreckt, die Stirn kann auf den Armen abgelegt werden. Atmen Sie tief ein und heben Sie das rechte Bein lang gestreckt nach oben an, als würden Sie Ihr Bein aus dem Hüftgelenk herausziehen wollen. Diese Position ca. 10 Sekunden in der Luft halten und dabei das Schambein gegen die Matte drücken. Anschließend das Bein langsam wieder senken und die Übung mit dem linken Bein wiederholen. Ca. 3 Wiederholungen.

Übung 9: Cobra

Die Cobra ist eine klassische Yoga-Figur und ahmt die Haltung der Schlange nach. Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, stärkt und dehnt die Rücken-, Gesäß- und Armmuskulatur.

Bauchlage. Der Körper liegt zunächst flach auf der Matte auf, damit die Wirbelsäule keinen Knick macht. Die Fersen ruhen in Hüftbreite nebeneinander, die Handflächen zeigen nach unten. Nun die Ellenbogen so weit zurücknehmen, dass die Hände körpernah oberhalb der Brust flach auf der Matte aufgesetzt werden können, die Fingerspitzen zeigen nach vorn.

Den Kopf anheben und einige Zentimeter aufrichten, dabei ruhig und regelmäßig ein- und ausatmen. Wirbel für Wirbel den Oberkörper aufrichten, dabei Schulter, Brust, Bauch und Becken nach oben heben und langsam die Arme durchstrecken. Die Gesäßmuskeln bleiben entspannt. Den Kopf aufrichten und den Blick nach vorn oder leicht nach oben richten (ermöglicht eine stärkere Streckung). Einige Male langsam ein- und ausatmen. Um wieder in die Liegeposition zurückzukehren, zunächst konzentriert atmen. Anschließend langsam beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Ca. 5 Wiederholungen.

Übung 10: Schulterkreisen

Zur Lockerung des Schultergürtels.

Locker aufrecht stehen oder aufrecht sitzen. Ziehen Sie die Schultern hoch und führen Sie sie locker in einer kreisenden Bewegung nach hinten und nach unten. Dauer: ca. 30 Sekunden.

Übung 11: Schulterdrücken

Stärkt die Schultermuskulatur.

Stellen Sie sich im Abstand von einer Fußlänge an eine Wand und lehnen Sie Ihren Rücken an. Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Drücken Sie damit Rücken und Schulter von der Wand weg. Fünf Sekunden lang halten, dabei gleichmäßig weiteratmen. Vier- bis fünfmal wiederholen.

Übung 12: Windmühle

Dehnt den Nacken und mobilisiert die Schultern.

Erst einen Arm rückwärts kreisen lassen, dann beide Arme. Ist ein Arm oben, ist der andere unten. Die Arme dicht am Körper entlangführen, den Oberkörper nicht mitdrehen. Dauer: 30 bis 60 Sekunden.

Übung 13: Nackenzieher

Zur Dehnung der Halsmuskulatur.

Den Kopf langsam zur rechten Schulter neigen, dabei die Schulter nicht hochziehen und den Kopf nicht verdrehen. Den linken Arm sanft nach unten schieben und die Handfläche in Richtung Boden zeigen lassen; etwa 15 Sekunden halten. Dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Dann Seite wechseln.

Übung 14: Äpfelplücken

Zur Lockerung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Schulterbreiter Stand. Rücken und Bauch sind angespannt. Stellen Sie sich vor, Sie würden über dem Kopf Äpfel pflücken: Sie greifen abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach oben und strecken dabei die jeweilige Rumpfseite möglichst weit mit. Noch intensiver wird's, wenn Sie dabei auf die Fußballen gehen.

Übung 15: Holzhacken

Stärkt die Muskelpartien im unteren Rückenbereich.

Aufrechter Stand, Beine auf Hüftbreite, die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme sind nah am Körper und angewinkelt: Die Unterarme bilden einen 90-Grad-Winkel zu den Oberarmen, die Finger sind ausgestreckt und die Daumen zeigen nach oben. Stellen Sie sich nun einfach vor, Sie würden Holz hacken, indem Sie schnelle, asymmetrische Hackbewegungen mit den Unterarmen ausführen. Die Hackbewegung ca. 30 Sekunden ausführen. Danach Arme lockern und Übung einmal wiederholen.

Kleine Meditation

Zum Abschluss oder auch als Entspannung nach einem anstrengenden Tag können Sie noch diese einfache Atemübung durchführen. Nehmen Sie dazu am besten die für den Rücken sehr entspannende Stufenlagerung ein (Rückenlage, Beine liegen im rechten Winkel auf einem Stuhl). Setzen Sie sich eine bestimmte Zeitspanne (ca. 90–120 Sekunden), in der Sie ruhig mit geschlossenen Augen in dieser Position liegen und konzentriert auf Ihre Atmung hören. Versuchen Sie dabei an nichts zu denken.