Woche 2: Haltung verbessern

<u>Tag 7 der Rücken-Challenge - Fortgeschrittene</u>

Hallo, ich freue mich, dass du in der zweiten Woche, der Rücken-Challenge für Fortgeschrittene angekommen bist.

Bleibst du weiter am Ball? Hier nochmal alle Übungen für die tägliche Wiederholung.

- Der Kreisel (3 mal täglich)

- Rumpfdrehen (3 mal täglich)

- Bridging (3 mal täglich)

- Einrollen (3 mal täglich)

5. Rückenlage

Die Grundspannung aufbauen und langsam das Becken anheben. Diese Spannung für 15 Sek. Halten, anschließend das Becken wieder absenken.

Übungserweiterung:
bei angehobenen Becken ein Bein abheben bzw. nach vorn strecken

Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Tag 8 der Rücken-Challenge - Fortgeschrittene

Für eine Aktive und Vielseitige Haltung im Alltag

In dieser zweiten Woche lenken wir unseren Fokus auf die Bedeutung einer aktiven und vielseitigen Haltung im Alltag. Das Ziel ist nicht, eine "schlechte"

Haltung zu vermeiden, sondern eine Bewegungsvielfalt zu fördern.

Warum ist eine aktive Haltung wichtig?

Eine Vielzahl von Positionen im Alltag einzunehmen, kann zur Gesundheit unserer Wirbelsäule beitragen. Egal, ob du im Sitzen arbeitest, stehst oder dich

bewegst – die Idee ist, die Haltung zu variieren, um unterschiedliche Muskelpartien zu aktivieren und den Rücken zu entlasten.

Tipps für eine vielseitige Haltung:

1. Steh- und Sitzwechsel: Wenn möglich, wechsle zwischen Stehen und Sitzen. Deine Muskulatur braucht den Wechsel. Wenn deine Muskulatur über den Tag verteilt

immer wieder aus Zwangshaltungen rauskommt, verkramft sie nicht.

2. Bewegungspausen: Integriere kurze Bewegungspausen in deinen Arbeitsalltag. Stehe auf oder mache leichte Übungen, um die Muskulatur zu aktivieren.

3. Positionsvielfalt: Experimentiere mit verschiedenen Sitz- und Stehhaltungen. Probiere beispielsweise das kurzzeitige Sitzen auf einem Gymnastikball

oder stehe auf und stelle einen Fuss auf eine Fussbank während deiner Telefonate.

<u>Tag 9 der Rücken-Challenge - Fortgeschrittene</u>

Gestern hast du gelernt, dass wechselnde Positionen und Aktivität im Alltag wichtig sind.

Hier eine klasse Übung für zwischendurch.

Aus meinem Ratgeber "0 Minuten Workout"

Übungssnack - Der Springer (mehrmals täglich)

Stell Dich bequem aber aufrecht hin und beuge die Knie leicht, so dass eine leichte Spannung in beiden Oberschenkeln spürbar ist.

Verstärke nun die Beugung in den Knien und achte

darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt.

Anschließend beide Beine wieder soweit strecken, dass die Knie leicht gebeugt bleiben.

Den Wechsel zwischen leichter und stärkeren Beugung solltest Du 1 Minute durchführen.

Da bei dieser Übung die Hände frei sind kannst Du nebenbei Zähne putzen, abwaschen oder kochen. Du trainierst die gesamte Beinmuskulatur.

<u>Tag 10 der Rücken-Challenge - Fortgeschrittene</u>

Übungssnack - Ellenbogen-Knie (mehrmals täglich)

Diese Übung machst du idealerweise bei geöffnetem Fenster.

Sitz auf dem Stuhl: Stelle deine Füße fest auf den Boden, beuge Knie und Hüfte um 90°, halte den Rumpf aufgerichtet, Schultern und Becken in einer Linie,

die Arme locker nach unten.

Hebe dein linkes Bein an und führe den rechten Ellenbogen Richtung linkes Knie. Lass sie vor dem Körper treffen. Senke dann das linke Bein und lass den

rechten Arm wieder sinken.

Hebe nun dein rechtes Bein an und führe den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Senke das rechte Bein und lass den linken Arm wieder sinken.

Wiederhole diese Übung pro Bein 5-mal, und du wirst eine Aktivierung des ganzen Körpers spüren.

<u>Tag 11 der Rücken-Challenge - Fortgeschrittene</u>

Heute möchte ich noch einmal alle Übungen und Erkenntnisse zusammenfassen.

Tägliche Übungen:

- Der Kreisel (3 mal täglich)
- Rumpfdrehen (3 mal täglich)
- Bridging (3 mal täglich)
- Einrollen (3 mal täglich)

Übungssnacks:

- Der Springer
- Ellenbogen-Knie

Tipps für eine vielseitige Haltung:

1. Steh- und Sitzwechsel: Wenn möglich, wechsle zwischen Stehen und Sitzen. Deine Muskulatur braucht den Wechsel. Wenn deine Muskulatur über den Tag verteilt

immer wieder aus Zwangshaltungen rauskommt, verkramft sie nicht.

2. Bewegungspausen: Integriere kurze Bewegungspausen in deinen Arbeitsalltag. Stehe auf oder mache leichte Übungen, um die Muskulatur zu aktivieren.

3. Positionsvielfalt: Experimentiere mit verschiedenen Sitz- und Stehhaltungen. Probiere beispielsweise das kurzzeitige Sitzen auf einem Gymnastikball

oder stehe auf und stelle einen Fuss auf eine Fussbank während deiner Telefonate.

5. Rückenlage

Die Grundspannung aufbauen und langsam das Becken anheben. Diese Spannung für 15 Sek. Halten, anschließend das Becken wieder absenken.

Übungserweiterung:
bei angehobenen Becken ein Bein abheben bzw. nach vorn strecken

Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Tag 12 der Rücken-Challenge - Fortgeschrittene

Üben und Feedback

Die 4 vorgestellten übungen solltest du täglich wiederholen und die Übungssnacks immerwieder in deinen Tagesablauf einfließen lassen.

Da morgen ein Ruhetag sein wird, bitte ich dich nun, mir ein Feedback zu deinem Rückengefühl zu geben. Schreibe mir gern per Mail ob dir die beiden Wochen

eine Veränderung gebracht haben. Wie schwer die Umsetzung war und ob du weiter bei der Challenge bleibst.

Ich freue mich auf dein Feedback an:

silvio@physiotherapie-krebs.de

Praxis für Physiotherapie Silvio Krebs

Reichsstraße 30

99734 Nordhausen

Internet: www.physiotherapie-ndh.de