

Das Dallmann-Dutzend

12 Rückenübungen in 12 Minuten!

6 Minuten Vormittags

Büro-Karate

Sitzen Sie aufrecht in Ihrem Bürostuhl. Die Finger sollten geschlossen sein und die Hände in einer Linie mit den Armen. Die Unterarme schlagen wechselseitig hoch und runter.



Diese Übung stärkt die Brustwirbelsäule und sorgt für eine Lockerung des Nackens und des Brustkorbs. Die Bandscheiben werden besser ernährt.

Bleifuß

Strecken Sie zunächst das rechte Bein vor und graben Sie die Ferse Ihres Fußes in den Boden. Nun strecken Sie den Fuß und spannen das Bein und die Gesäßmuskulatur an, sodass der rechte Sitzhöcker leicht angehoben wird. Halten Sie diese Spannung für 10 Sekunden. Dann wechseln Sie das Bein.



Die Bewegung stärkt die Beckenbodenmuskulatur und stabilisiert das Becken. Das Becken wird leicht aufgerichtet und beeinflusst dadurch die Statik der Wirbelsäule.

Ampelmännchen

Breiten Sie die Arme aus und winkeln Sie die Handgelenke nach oben an, so weit es geht. Danach winkeln Sie die Hände nach unten an. Halten Sie diese Spannung für 10 Sekunden.



Diese Übung wirkt sowohl auf den Nacken (Halswirbelsäule), als auch auf die Unterarme. Die berüchtigte „Maushand“ kann hierdurch vermieden werden.

Der Flieger

Halten Sie die Arme in Schulterhöhe seitlich des Körpers. In dieser Haltung beugen Sie sich nach rechts und links. Halten Sie diese Position jeweils 5 Sekunden.



Durch langes Sitzen wird der Oberkörper gequetscht und gestaucht. Diese Übung schafft wieder Raum im Oberkörper, für die inneren Organe und entspannt den unteren Rücken.

Rückenroller

Rollen Sie Ihren Kopf langsam auf die Brust und Wirbel für Wirbel langsam abwärts. In dieser Position verharren Sie 20 Sekunden, um sich danach wieder Wirbel für Wirbel aufzurichten.



Dies ist eine wohlthuende Ausgleichsbewegung zum aufrechten Sitzen. Die Bandscheiben werden leicht mobilisiert und aufgrund der Bewegung besser genährt.

Seitenruder

Strecken Sie den Oberkörper nach vorne und die Arme nach hinten. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.



Diese Übung öffnet den Brustkorb und mobilisiert die Brustwirbelsäule.

6 Minuten Nachmittags

Huldigung

Beugen Sie sich langsam nach vorne zu Ihrem Stuhl. Halten Sie dabei den Rücken gerade. Drücken Sie nun die Sitzfläche nach unten. Bleiben Sie ca. 10 Sekunden in dieser Haltung. Danach richten Sie sich langsam wieder auf.



Diese Übung mobilisiert die Lendenwirbelsäule und bewirkt durch reflektorische Entspannung eine Lockerung des langen Rückenstreckers und anderer Rückenmuskeln.

Der Renner

Bewegen Sie den rechten Ellenbogen zum linken Knie, und umgekehrt. Hierdurch entsteht eine Über-Kreuz-Bewegung. Diese Über-Kreuz-Bewegung führen Sie jeweils 30 Sekunden lang durch.



Die dynamische Bewegung fördert die Ernährung der Bandscheiben. Nach Erkenntnissen der Kinesiologie synchronisiert diese Übung die Arbeit beider Gehirnhälften.

Wandhalter

Stützen Sie sich im Abstand von einer Schrittlänge an die Wand. Nun machen Sie Liegestützen im Stehen. Bauen Sie dabei eine Körperspannung im Oberkörper, Lendenwirbelsäule, Gesäß und Beinen für jeweils 5 Sekunden auf.



Ohne Spannung keine Entspannung: Diese Übung hilft, die Nacken- und Armmuskulatur zu entspannen und gleichzeitig neue Muskulatur aufzubauen.

Kleiderhaken

Die Beine leicht gespreizt, verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken. Atmen Sie ein: Der Kopf senkt sich zur Brust, die Arme werden leicht angehoben. Dabei stellen Sie sich auf die Fußspitzen, ca. 5 Sekunden bei angehaltenem Atem. Dann atmen Sie aus und kehren wieder in die Ausgangsposition zurück.



Durch das Anspannen der Muskulatur wird eine deutliche Entspannung der Nackenmuskulatur erreicht. Die positive Wirkung auf Schulterblätter, Brust- und Halswirbelsäule ist deutlich spürbar.

Magischer Stuhl

Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper gegen die Wand, sodass Sie leicht schräg stehen. Rutschen Sie langsam die Wand herunter bis die Oberschenkel waagrecht sind. Dann korrigieren Sie die Position Ihrer Füße und Unterschenkel, sodass auch hier ein Winkel von 90° entsteht. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.



Diese Übung ist ein Geheimtipp für die Begradigung des Beckens. Der Druck des Gesäßes gegen die Wand zwingt das Becken in eine gerade Position. Gleichzeitig werden die Muskulatur der Beine und die tiefe Gesäßmuskulatur gestärkt, um Beckenstabilität zu erhalten.

Pendolino

Die Beine sind leicht gespreizt, die Arme hängen locker herunter. Beginnen Sie nun den Oberkörper langsam hin und her zu drehen. Die Blickrichtung des Kopfes erfolgt über die Schulter, zu der Sie sich hindrehen. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Drehung.



Zum Schluß mobilisiert diese Bewegung auf sehr sanfte Weise die Wirbelsäule.

