



## Entspanne Dich täglich!

Wenn man stundenlang vor dem PC sitzt kommt es unweigerlich zu Verspannungen.

Im Anschluß sind einige Programme, die man auch leicht am Arbeitsplatz ausführen kann, ohne erschöpft zu sein.

Die Übungen dauern nicht lange und sind von Fachleuten zusammengestellt!

**Hier die neunte und letzte Übung:**

## Programm IX

### 1. Aufwärmen

#### a. Gehen am Stand

Oberkörper aufrecht, Knie leicht hochziehen, Arme locker mitschwingen lassen

*! Rollen Sie weich über die Sohlen ab. Achten Sie darauf die Schultern nicht hochzuziehen.*

#### b. Armkreisen vor dem Oberkörper und dabei die Knie leicht mitbeugen

Beide Arme zur Seite Strecken, sinken lassen und große, gegengleiche Kreise vor dem Körper ziehen.

Beim Sinken der Arme die Knie leicht beugen und beim Heben der Arme die Knie wieder Strecken.

*! Lassen Sie Ihre Knie offen, beugen Sie diese nur bis zum rechten Winkel. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und kippen Sie Ihr Becken beim Beugen der Knie leicht nach vor. Versuchen Sie die Bewegung mit Ihrem Atem zu verbinden.*

### 2. Bewußtes Stehen

#### a. Versuchen Sie, eine Minute ruhig auf beiden Beinen zu stehen und beobachten Sie, wie Sie das tun

Versuchen Sie dabei, Ihre heutige Körperspannung bzw. Körperhaltung bewußt wahrzunehmen und selbst auch kritisch zu hinterfragen.

*! Beachten Sie besonders, ob Sie wirklich auf Ihren ganzen Fußsohlen stehen, und ob Sie irgendwo die Körperspannung reduzieren könnten und dennoch stabil und aufrecht und vielleicht sogar besser stehen. Achten Sie auch auf Ihre Atmung, jedoch ohne sie zu korrigieren!*

#### b. Mit beiden Armen locker schwingen und dabei auch die Knie etwas beugen

#### c. Stehen mit kontrollierter Anspannung der Streckmuskulatur (aktives Stehen)

Stellen Sie Ihre Füße parallel auf Hüftbreite und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur etwas an (das Becken kippt dadurch leicht nach vorne und streckt die Lendenwirbelsäule). Richten Sie den Oberkörper auf, ziehen Sie die Schultern nach unten, führen Sie das Kinn nach hinten und oben (dadurch wird der Nacken gestreckt) und drehen Sie Ihre Handflächen nach vorne.

Spannen Sie jetzt bewußt die Streckmuskulatur an (vom Hinterkopf aus lang werden), halten Sie die Spannung (ca. 5") und lösen Sie diese dann bewußt wieder.

#### d. Mit beiden Armen locker schwingen und dabei auch die Knie etwas beugen

#### e. Stehen mit kontrollierter Anspannung der Streckmuskulatur (aktives Stehen)

#### f. Mit beiden Armen locker schwingen und dabei auch die Knie etwas beugen

### 3. Mobilisierung

#### a. Fingerspitzen nach vorne und hinten drehen um die Schulter zu mobilisieren

Lassen Sie beide Arme locker hängen und strecken Sie die Handgelenke so, dass die Fingerspitzen nach vorne zeigen. Drehen Sie die Arme so, dass die Fingerspitzen erst zur Seite, dann nach hinten und wieder nach vorne zeigen.

*! Wenn Sie die Dehnung bis in den Schultergürtel gehen lassen, werden Sie bemerken, dass Ihre Schultern leicht nach vorne und hinten wandern und Sie sich ohne Anstrengung aufrichten können. Lassen Sie Ihren Oberkörper aufrecht.*

#### b. Mit den Händen am Hinterkopf die Ellbogen zur Mitte führen, den Kopf sinken lassen und wieder aufrichten

Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie Ihre Hände an den Hinterkopf. Führen Sie beide Ellbogen zur Mitte und lassen Sie Ihren Kopf und den Schultergürtel leicht sinken. Führen Sie die Ellbogen wieder zur Seite und richten Sie sich langsam auf.

*! Kopf nicht mit den Händen nach unten drücken, sondern die Beugung des Nackens aus der oberen Brustwirbelsäule durchführen. Versuchen Sie sich diese Bewegung zu erleichtern indem Sie in der Ausatmung beugen und sich in der Einatmung aufrichten.*

**c. Kopf nach rechts und links drehen und dabei eine Wellenlinie zeichnen.** Drehen Sie Ihren Kopf langsam und versuchen Sie eine weiche Linie zu zeichnen.  
*! Beobachten Sie, ob Sie die Bewegung mit Ihren Augen führen können. Versuchen Sie Nacken und Schultern frei und locker zu lassen.*

#### 4. Kräftigung

**a. Arme nach oben strecken und den gestreckten Oberkörper nach vorne neigen (mind. 2 x wiederholen)**

Um diese Übung kontrolliert ausführen zu können, stellen Sie sich hüftbreit auf beide Füße, spannen Bauch- und Gesäßmuskulatur etwas an, richten den Oberkörper auf und strecken die Arme gegen die Decke. Ziehen Sie jetzt das Kinn etwas an, um den Nacken zu strecken und neigen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne. Halten Sie die Spannung kurz, lösen Sie diese wieder, indem Sie Arme und Kopf sinken lassen. Heben Sie die Arme (über die Seite) langsam wieder über den Kopf und richten Sie sich dabei nach und nach auf.

*! Neigen Sie den Oberkörper nur so weit, als es bei geradem Rücken und angespannter Rückenmuskulatur möglich ist. Lassen Sie Ihre Fußsohlen auf dem Boden und versuchen Sie Ihre Knie nicht zu überstrecken. Legen Sie den Kopf wenn Sie sich vorneigen nicht in den Nacken, sondern lassen Sie ihn in Verlängerung der Wirbelsäule bzw. zwischen den Oberarmen.*

**b. Ein Bein nach vorne stellen und mit den Armen in Richtung des vorderen Fußes drücken**

Stellen Sie sich hüftbreit parallel auf beide Beine. Stellen Sie das rechte Bein nach rechts vorne, schieben Sie das Becken etwas nach vor und drücken Sie mit Ihren Handflächen ohne den Rücken zu beugen in die Richtung des rechten Fußes.

Halten Sie die Spannung kurz, lösen Sie die Spannung wieder und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück um die Seite zu wechseln.

*! Versuchen Sie den Oberkörper aufrecht zu lassen, aber auf keinen Fall ins Hohlkreuz zu gehen. Das vordere Knie sollte den Fuß nicht überragen.*

#### 5. Mobilisierung

**a. Abwechselnd das rechte und linke Knie anheben**

Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie das Knie „mit Hilfe der Bauchmuskulatur“ etwas an. Kippen Sie das Becken dazu etwas nach vorne und beugen Sie die Lendenwirbelsäule leicht.

*! Vermeiden Sie es die Schultern hoch zuziehen, lassen Sie Ihren Oberkörper aufrecht und achten Sie auf Ihre Atmung.*

*Beugen Sie das Standbein ein wenig, um die Bewegung im Becken zu erleichtern.*

**b. Beide Arme seitlich heben und wieder senken**

Heben Sie beide Arme langsam mit nach oben gerichteten Handflächen über Schulterhöhe, drehen Sie die Handflächen nach unten und senken Sie die Arme langsam wieder.

*! Heben Sie die Arme so weit, als leicht und ohne Anstrengung möglich!*

*Legen Sie den Kopf nicht in den Nacken. Versuchen Sie die Bewegung mit Ihrem Atem zu verbinden und diesen zu vertiefen.*

**c. Einige Schritte an der Außen- bzw. Innenkante der Fußsohlen**

Setzen Sie dabei Ihre Fußsohlen weich auf, bleiben Sie aufrecht und lassen Sie die Knie locker.

*! Lassen Sie Ihr Becken in einer Mittelstellung und beobachten Sie die Bewegung in Ihren Kniegelenken. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz!*

*! Stützen Sie sich bei Bedarf etwas ab.*

**d. Gehen am Stand und dabei vom Ballen zur Ferse aktiv abrollen** diese „Übung“ wird in Programm 1 näher beschrieben.