Guten-Morgen-Routine

für eine mobile Wirbelsäule

RückenFit

seistolzauflich

Guten-Morgen-Routine
für eine mobile Wirbelsäule

Feste Routinen bestimmen unseren Alltag, gerade morgens sind sie fester Bestandteil: Aufstehen, Zähne putzen, Duschen, Anziehen...

Baue diese neue Routine in deinen Alltag ein und du wirst nach kurzer Zeit spüren, wie viel beweglicher und mobiler du in deiner gesamten Wirbelsäule wirst.

Die Routine besteht aus insgesamt 10 wohltuenden Mobilisations- und Dehn-Übungen, die du zu einer gleichmäßigen und durchgängigen Routine verbinden kannst.

Unser Tipp: Mache deine Guten-Morgen-Routine direkt nach dem Aufstehen, so ist der Effekt am größten und du startest mit einem guten Gefühl in den Tag!

Führe die Übungen in deinem individuellen Tempo durch und spüre die Dehnungen.

RückenFit
seistolzauflich

1 seitliches Nacken-Dehnen

2 Kopfkreisen

3 Brustmuskel-Dehnen

4 Schulteraußen- und innenrotation

5 Zehen- und Fersenstand

6 stehende Vorbeuge

7 Rotation aus dem Vierfüßlerstand

8 Katze und Kuh

9 Hürdensitz

10 Schneidersitz mit Vorbeuge

RückenFit

seistolzauflich

1 seitliches Nacken-Dehnen

- Du stehst aufrecht in einem hüftbreiten Stand.
- Die Wirbelsäule ist lang, hebe dein Brustbein nach vorn oben an.
- Ziehe deine Schulterblätter sanft nach nach unten hinten.
- Strecke die Arme lang nach unten aus, die Handflächen zeigen nach unten.
- Neige den Kopf sanft nach links.
- Schultern und Hände ziehen nach unten, die Finger ziehen nach oben.
- Spüre die Dehnung auf der rechten Nackenseite.
- Halte die Position und zähle innerlich bis 8.
- Löse den Druck wechsel die Seite. Zähle ebenfalls bis 8.

RückenFit
seistolzauflich

2 Kopfkreisen

- Ziehe deine Schulterblätter sanft nach unten hinten.
- Drehe den Kopf langsam zur rechten Seite, blicke über deine rechte Schulter.
- Lasse deine Haltung aufrecht und drehe den Kopf zur linken Seite, der Blick geht über die linke Schulter.
- Spüre durch den dynamischen Wechsel von links nach rechts das Mobilisieren deiner Halswirbelsäule.
- Wiederhole das Kopfkreisen insgesamt 8 Mal.

3 Brustmuskel-Dehnen

- Spanne dein Gesäß leicht an, um das Becken in einer stabilen Position zu halten.
- Die Hände verschränkst du hinter dem Rücken, sodass die Finger ineinandergreifen.
- Die Schultern ziehst du bewusst nach hinten und unten zusammen.
- Strecke nun die Arme nach hinten aus und hebe sie nach oben an.
- Das Brustbein schiebst du dabei nach vorne raus.
- Spüre, wie die Brust sich öffnet und gleichzeitig die Arminnenseite gedehnt wird.
- Halte die Position und zähle innerlich bis 8.

4 Schulteraußen- und innenrotation

- Hebe deine Arme auf Schulterhöhe an.
- Drehe nun den Kopf zur rechten Seite.
- Drehe dabei die rechte Schulter nach hinten auf, so dass die linke Handfläche nach oben zeigt.
- Die linke Schulter dreht sich gleichzeitig nach vorne ein, so dass die rechte Handfläche nach unten zeigt.
- Vollziehe den Seitenwechsel, der Blick geht immer zur geöffneten Handfläche.
- Führe die Übung im dynamischen Wechsel durch und spüre die Schultermobilität.
- Wiederhole die Rotation insgesamt 8 Mal.

5 Zehen- und Fersenstand

- Du stehst weiterhin gerade in einem hüftbreiten Stand.
- Halte die Körperspannung aufrecht und verlagere nun das Gewicht auf die Zehen, hebe dabei die Fersen an.
- Senke die Fersen kontrolliert wieder ab.
- Verlagere nun das Gewicht auf die Fersen, die Zehen ziehen nach oben.
- Wiederhole den Zehen- und Fersenstand insgesamt 8 Mal.

RückenFit
seistolzauflich

6 stehende Vorbeuge

- Du stehst aufrecht.
- Ziehe das Kinn zur Brust, lasse den Nacken entspannt.
- Rolle nun die Wirbelsäule langsam und Wirbel für Wirbel nach unten ab, bis die Fingerspitzen (fast) den Boden berühren.
- Die Beine bleiben dabei möglichst gestreckt, um eine intensive Dehnung auf der gesamten Beinrückseite zu spüren.
- Halte die Position und zähle innerlich bis 8.

RückenFit
seistolzauflich

7 Rotation aus dem Vierfüßlerstand

- Im Vierfüßlerstand platzierst du deine Hände unter den Schultern, die Knie sind hüftbreit geöffnet.
- Die Wirbelsäule ist lang gestreckt, der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Löse nun die linke Hand.
- Mit dem Oberkörper drehst du dich weit nach oben links auf, sodass die linke Schulter über der rechten Schulter steht.
- Der Blick geht nach oben zur linken Hand.
- Senke den linken Arm ab und führe ihn in einer fließenden Bewegung unter dem rechten Arm durch, bis die linke Schulter und der Kopf am Boden aufliegen.
- Bringe den Oberkörper in einer fließenden Bewegung wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederhole die Rotation insgesamt 8 Mal.

8 Katze und Kuh

- Du bleibst Vierfüßlerstand.
- Mit der nächsten Einatmung rundest du deinen Rücken nach oben zum sogenannten Katzenbuckel.
- Rolle dein Becken ein und ziehe den Bauchnabel nach oben.
- Das Kinn ziehst du dabei auf das Brustbein, der Blick geht zum Boden.
- Mit dem Ausatmen löst du die Position und lässt die Wirbelsäule sanft durchhängen.
- Dein Blick geht dabei nach vorne und die Schulterblätter ziehst du aktiv nach hinten zusammen, damit das Brustbein sich anhebt.
- Das Beugen und Strecken erfolgt in einem fließend dynamischen Wechsel.
- Wiederhole die Übung insgesamt 8 Mal.

9 Hürdensitz

- Du nimmst auf dem Boden eine Sitzposition ein und stellst die Füße mit angewinkelten Beinen schulterbreit auf.
- Lehne den Oberkörper leicht nach hinten.
- Strecke dir Arme nach vorne um den Oberkörper stabil zu halten.
- Drehe nun beide Knie nach links.
- Das linke Bein rotiert nach außen und das rechte Bein rotiert nach innen, bis es am Boden liegt.
- Über die ausgestreckten Arme hältst du das Gleichgewicht.
- Richte die Knie wieder auf und senke sie zur rechten Seite ab.
- Wiederhole die Übung insgesamt 8 Mal.

10 Schneidersitz mit Vorbeuge

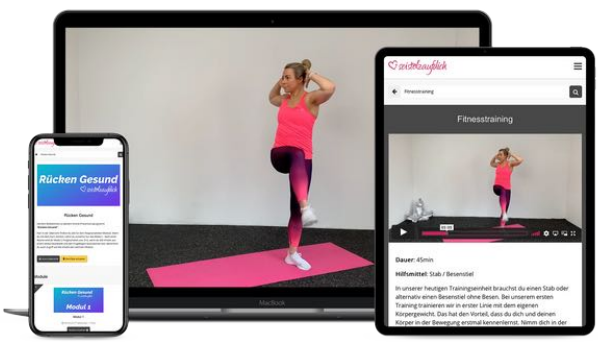
- Du nimmst auf dem Boden eine Sitzposition ein und legst die Fußsohlen aneinander.
- Lasse dabei die Knie weit nach außen fallen und halte dich mit den Händen an den Fußsitzen fest.
- Richte die Wirbelsäule auf und ziehe die Schultern aktiv nach hinten und die Schulterblätter zusammen.
- Jetzt neigst du den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne und ziehst ihn sanft mit den Händen zu den Füßen.
- Halte die Position und zähle innerlich bis 8.

Tschüss Rückenschmerzen!

Hallo Beweglichkeit!

Wenn du noch mehr für deinen Rücken und deine Wirbelsäule tun möchtest:

RückenFit



- Der 8-Wochen-Online-Kurs für einen gesunden Rücken
- Trainiere online ohne feste Kurszeiten bequem von zuhause aus
- Geprüft und zertifiziert nach § 20 SGB V
- Anerkannt und gefördert von deiner Krankenkasse
- Bis zu 100% Erstattung

AOK Die Gesundheitskasse. BARMER BKK DAK Gesundheit IKK

RückenFit seistolzaufdich

Guten-Morgen-Routine
für eine mobile Wirbelsäule

Impressum:

level up! GmbH
Herbartstr. 12
26160 Bad Zwischenahn
info@seistolzaufdich.de

RückenFit
seistolzaufdich