

Übungen für ein starkes Kreuz



Übung 1:

Die Schulterbrücke: Sanfte Dehnung für Wirbelsäule und Nacken

Stellen Sie in der Rückenlage die Füße hüftbreit auf, so dass Sie mit den Fingerspitzen die Fersen leicht berühren können. Führen Sie während des Einatmens die Arme über den Kopf oder breiten Sie sie auf Schulterhöhe aus und heben das Gesäß an. Halten Sie die Spannung und atmen einige Atemzüge tief ein und aus. Anschließend die Arme über den Kopf zurückführen, neben dem Körper ablegen und den Po zum Boden bringen.



Übung 2:

Bauchlage: Belebt und kräftigt den Rücken

Gehen Sie in die Bauchlage, legen die Stirn auf den linken Handrücken und strecken den rechten Arm als Verlängerung des Körpers nach vorne aus, der Po ist angespannt. Beim Einatmen den rechten Arm und das linke Bein sowie den Kopf anheben. Drücken Sie sich dabei mit dem linken Arm und rechten Oberschenkel vom Boden weg. Wiederholen Sie die Übung drei- bis viermal und wechseln dann die Seite.



Übung 3:

Drehsitz: Dehnt und entspannt die Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht hin (Fortgeschrittene im Schneider- oder Lotussitz, Anfänger auf einen Stuhl/Hocker mit den Füßen auf dem Boden), legen die Hände auf die Knie, strecken die Wirbelsäule und atmen dabei tief ein. Während des Ausatmens die linke Hand auf das rechte Knie legen und den Oberkörper nach rechts drehen. Stellen Sie die rechte Hand hinter dem Becken auf. Beim Einatmen die Wirbelsäule strecken, bei nächsten Ausatmen die Drehung verstärken. Einige Atemzüge halten und anschließend mit der anderen Seite wiederholen.



Übung 4:

Übungsreihe für den Rücken: Aktiviert Wirbelsäule und Schultern

(1) Starten Sie im Fersensitz, legen dann den Brustkorb auf die Oberschenkel, die Stirn auf die Matte und strecken die Arme nach vorne aus. (2) Strecken Sie beim Einatmen die obere Wirbelsäule, heben den Brustkorb und Kopf an, der Nacken ist gestreckt. (3) Gehen Sie beim Ausatmen in den Vierfüßlerstand und machen einen Katzenbuckel. (4) Senken Sie beim anschließenden Einatmen den mittleren Rücken so weit ab, bis Sie ins Hohlkreuz gehen, der Brustraum weitet sich. (5) Nur für Fortgeschrittene: Stellen Sie beim Ausatmen die Füße auf und nehmen Sie die Position des herabschauenden Hundes ein. Achten Sie dabei auf die Dehnung des Rückens und lassen Sie die Beine gebeugt, wenn es sich besser anfühlt. Halten Sie die Position für einige Atemzüge. (6) Dann die Knie zum Boden bringen und in den Vierfüßlerstand gehen. Beginnen Sie die Übung nun von vorne und wiederholen Sie sie 5-mal.