

Gesunder Rücken

ANDY FUMOLO:

Während eines Arbeitstages gibt es immer wieder Augenblicke in denen Sie weniger zu tun haben oder auf etwas warten. Diese Momente können Sie jederzeit für Ihre Gesundheit nützen. Ich möchte Ihnen hier einige Übungen zeigen, mit denen Sie jederzeit Ihren Körper beleben können.

Halten Sie sich zur Unterstützung fest, spannen Sie alle Muskeln und heben Sie Ihren Körper in den Zehenstand. Wieder senken. Diese Übung kräftigt die Wadenmuskulatur und fördert die Durchblutung in den Beinen.

Wir wollen nun noch die Wade dehnen. Stellen Sie ein Bein nach hinten und drücken Sie die Ferse zum Boden. Schieben Sie das Becken sanft nach vorne. Bleiben Sie vorsichtig und übertreiben Sie bitte nicht. Wieder lösen, und noch einmal wiederholen.

Und die selbe Übung mit dem anderen Bein. Die Ferse zum Boden drücken und das Becken sanft nach vorne drücken. Lösen, und wiederholen.

Zum Abschluss wollen wir noch die Oberschenkelmuskulatur dehnen. Ziehen Sie die Ferse zum Po und bleiben Sie aufrecht stehen. Auch hier gilt: Bitte nicht anstrengen, bleiben Sie ruhig. Lösen, und die selbe Übung mit dem anderen Bein. Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht stehen bleiben. Wieder entspannen.

So, und wieder von vorne! Zuerst die Waden kräftigen. Achten Sie darauf, dass Sie den gesamten Körper fest anspannen. Nun die Wade dehnen. Zuerst das Bein nach hinten stellen, die Ferse zum Boden drücken, und das Becken sanft nach vorne schieben. Lösen, kurz entspannen, und die Hüfte wieder nach vorne drücken. Das Bein wechseln. Kurz entspannen, und noch einmal das Becken sanft nach vorne drücken. Und die Oberschenkel dehnen. Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht stehen bleiben. Das Bein wechseln.

Das Schöne an diesen Übungen ist, dass Sie sie überall machen können. Und zur Unterstützung können Sie sich an einem Stuhl, oder an einer Parkbank festhalten. Nun ein Bein nach hinten stellen, und die Wade dehnen. Drücken Sie dabei die Hüfte nach vorne. Nun das andere Bein nach hinten stellen, und die Hüfte sanft nach vorne drücken. Das Bein wechseln. Sie sollten eine sanfte Dehnung in der Wade, und in der Achillessehne spüren. Und wieder wechseln.

Nun wollen wir den Oberschenkel dehnen. Drücken Sie dafür die Ferse zum Po. Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht stehen. Wieder lösen, und das Bein wechseln.

In allen Lebenslagen ist es wichtig dass Sie Ihren eigenen internen Energiefluss aufrecht erhalten. Wer viel sitzt, spürt oft leichte Verspannungen in den Kniekehlen. Genau dort wollen wir jetzt ein bisschen nachhelfen. Reiben und massieren Sie kräftig in den Kniekehlen. Zuerst auf der einen Seite, dann auf der anderen Seite.

Jetzt wollen wir Ihrem Energiefluss einen richtigen Kickstart geben: Klopfen Sie mit der Faust in die Kniekehle. Auf der anderen Seite. Dasselbe gilt für die Armbeugen. Massieren Sie zuerst die Armbeugen. Andere Seite. Jetzt mit der flachen Hand in die Armbeuge klopfen. Und besonders wichtig sind die Finger. Massieren Sie alle Finger der Hand, denn hier endet der Energiefluss. Wichtig ist, dass der Energiefluss immer aufrecht bleibt. Vergessen Sie keinen Finger, und massieren Sie kräftig.

Stützen Sie nun die Hände in die Hüften, beugen Sie die Knie, spannen Sie den Po fest an, strecken Sie den Brustkorb, und den Hals. Atmen Sie einmal ganz tief ein, und wieder aus. Wieder aufrichten.

Ein weiterer Bereich der oft vernachlässigt wird, ist der Lendenbereich. Beugen Sie die Knie wieder leicht, stützen Sie die Arme in die Hüften, schieben Sie das Becken nach vorne, und rollen Sie es nach hinten, vor, zurück. Dadurch mobilisieren Sie die Lendenwirbelsäule. Bleiben Sie ganz entspannt und locker, und atmen Sie ruhig. Und finden Sie über dieser Übung ruhig Ihren eigenen Rhythmus.

So. Wir massieren wieder die Kniekehlen. Können Sie schon fühlen wie die Energie in den Fluss kommt? Jetzt mit der Faust hineinschlagen, die Armbeugen massieren. Mit der flachen Hand auf die Armbeugen schlagen, kräftig die Hände massieren. Ein altes asiatisches Sprichwort sagt: Wenn die Hände altern, altert auch der Geist. Also passen Sie auf, dann bleiben auch Ihre Hände jung. Hände in die Hüften stützen, den Brustkorb dehnen, Hals strecken, tief einatmen. Und ausatmen. Und die Hüften rollen vor, zurück.

Und wir wollen wieder Ihre Energie in den Fluss bringen. Beginnen Sie zuerst zu reiben. Und nun klopfen, Damit lösen Sie Energieblockaden auf. Nun die Armbeuge reiben, und kräftig klopfen. Und abschließend die Finger einzeln ausstreichen. Stützen Sie nun die Hände in die Hüften, und strecken Sie die gesamte Vorderseite, vom Nabel bis zum Kinn. Abschließen noch das Becken vor, und zurück rollen. Genießen Sie diese Übung, und finden Sie Ihren eigene Rhythmus.

Jetzt noch eine Übung zur Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur. Drehen Sie sich mitm Rücken zum Schreibtisch oder zum Schrank, stützen Sie sich mit den Händen auf, und beugen, und strecken Sie die Arme. Atmen Sie bei dieser Übung gleichmäßig und ruhig. Eine kurze Pause, dabei die Arme gut auslockern, und diese Übung noch einmal wiederholen. Gut auslockern.

Drehen Sie sich nun wieder zum Schreibtisch oder Schrank, stützen Sie die Hände ab, und lassen den Oberkörper schwer zum Boden hängen. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig, und fühlen Sie wie die Brustmuskulatur und die Schultern gedehnt werden. Wieder kurz aufrichten, entspannen, und diese Übung auch noch einmal wiederholen. Entspannen, und wieder aufrichten.

Stützen Sie sich nun mit den Händen auf, und beugen und strecken Sie die Arme. Entspannen Sie sich kurz, und wir wiederholen diese Übung noch einmal. Stützen Sie die Hände auf, und lassen Sie den Oberkörper zum Boden hängen. Atmen Sie dabei tief durch. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Wieder entspannen. Und noch einmal wiederholen.

Machen Sie täglich einige Übungen, und bleiben Sie gesund.