

# Ausgleichsübungen

## Zeit für mich

... durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Sie Ihren Rücken für die körperlichen Anforderungen. Trainierte Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung. Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



# 1

### Recken und Strecken

Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



# 2

### Schulter lockern

Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreisen Sie mit den Ellenbogen rückwärts, dabei kleine und große Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



# 3

### Brustmuskeln kräftigen

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben, Ellenbogen nach außen, Schultern runterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Steigern Sie die Kraft, so weit Sie können. Position kurz halten, dann lockern. Dreimal wiederholen.



# 4

### Nacken dehnen

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten, Hand leicht ausstellen. Dehnung wirken lassen, dann Seite wechseln.



# 5

### Schultern kräftigen

Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewusst nach unten. Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach lösen und lockern.



# 6

### Brustmuskeln dehnen

Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Nehmen Sie den wandnahen Fuß nach vorn. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung spüren, kurz halten, dann Seite wechseln.



# 7

### Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beines auf einem Stuhl ab. Das Bein bleibt dabei gestreckt, der Fuß wird angezogen. Beugen Sie sich langsam nach vorn. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



# 8

### Entspannung

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Beugen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie die Dehnung im Rücken spüren, Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam auf.