

# Move your back!

Homeoffice hat Vorteile, keine Frage. Man spart sich den Arbeitsweg und kann zwischendurch schnell mal was im Haushalt tun. So praktisch es ist, so ungesund kann es jedoch auch sein. Denn der Arbeitsplatz zu Hause ist oft nicht ergonomisch ausgestattet – und das belastet unseren Rücken. Unser Tipp: Legen Sie möglichst oft eine aktive Pause ein, in der Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun. Über diese fünf Mobilisationsübungen beispielsweise freut er sich ganz sicher.



## 1 Schulterkreisen nach hinten

Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Arme hängen locker an der Seite. Heben Sie nun Ihre Schultern und kreisen Sie sie nach hinten. Ihre Kreise werden dabei immer weiter, so dass Ihre Arme bei den letzten Kreisen gestreckt sind. Wiederholungen: 10–20 Mal.

### Effekt

Mobilisiert und aktiviert den oberen Schulter- und Nackenbereich.

# 1

## 2 Cat and Cow

Sie stellen sich hüftbreit hin, gehen etwas in die Knie und greifen mit den Händen an die Beininnenseite. Nun bilden Sie ein Hohlkreuz, strecken den Kopf nach schräg oben und drücken die Schulterblätter hinten zusammen. Kurz halten und in die Gegenbewegung, den Katzenbuckel, gehen: Hände an die Außenseite der Oberschenkel, Arme durchstrecken, Blick nach unten richten und Schulterblätter weit auseinanderdrücken, den Rücken in einen maximalen Buckel bewegen. Auch hier kurz halten und fließend wieder in die Cow-Position gehen. Wiederholungen: 5 Mal.

### Effekt

Macht die Wirbelsäule flexibel, mobilisiert die Rückenmuskulatur und hilft beim Lösen von Verspannungen.



# 3

## 3 Swing in die Knie

Stehen Sie hüftbreit und lassen Sie Ihre Arme locker hängen. Nun gehen Sie langsam nach vorn gebeugt in die Knie und lassen Ihre gestreckten Arme beim Hochkommen kreisförmig nach hinten rotieren. Wiederholungen: 10–12 Mal.

### Effekt

Mobilisiert und aktiviert den oberen Schulter- und Nackenbereich und streckt zusätzlich den Rücken und die Oberschenkelrückseite.



## 4 Brustwirbelsäule mobilisieren

Sie stehen hüftbreit in der Kniebeuge, heben Ihre Arme nach vorn und legen Ihre Handinnenflächen zusammen. Gehen Sie nun in die Knie und führen dabei Ihre Hände zusammen zwischen Ihre Knie. Drehen Sie sich nun nach rechts, legen Sie die Außenfläche Ihrer linken Hand an Ihr äußeres rechtes Knie und drehen sich nach rechts oben auf, indem Sie Ihren rechten Arm vertikal nach oben strecken. Ihr Blick folgt dabei Ihrem gestreckten Arm. Nun die rechte Hand zurück in die Mitte zur linken führen und dieselbe Übung auf der linken Seite durchführen. Wiederholungen: 10 Mal.

### Effekt

Mobilisiert die Schulterblätter und den Brustwirbelbereich.

# 4



## 5 Körper-Twist

Sie stehen in der Schrittposition, das linke Bein ist vorn. Nun führen Sie mit einer Drehbewegung des Oberkörpers beide Arme nach links oben, als wollten Sie einen imaginären Ball neben Ihren Kopf halten. Führen Sie Ihre Arme wieder zurück zur Mitte und machen die gleiche Übung mit dem rechten Bein vorn zur rechten Seite. Wiederholungen je Seite: 10 Mal.

### Effekt

Der Rücken mitsamt der Wirbelsäule wird mobilisiert und die Faszienkette vom Oberschenkel bis zur Schulter wird aktiviert. Ein wohlige Gefühl sollte entstehen.

# 5

### Videos im Online-Magazin

Diese Mobilisationsübungen sowie weitere Übungen zur Kräftigung und Entspannung finden Sie als Videos mit unserer Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin Ingelena Schömburg-Heuck in unserem Online-Magazin unter: [magazin.audibkk.de/rueckenfit](https://magazin.audibkk.de/rueckenfit)

