

Lockerungsübungen für den Rücken

Wer viel sitzt, braucht zwischendurch Bewegung. Hier erhalten Sie eine Auswahl von Übungen, die Sie immer mal wieder mit der Klasse durchführen können. Dabei wird die Nacken- und Schultermuskulatur locker, die Gelenke werden mobilisiert, der untere Rücken entspannt sich und der Atem wird wieder freier.



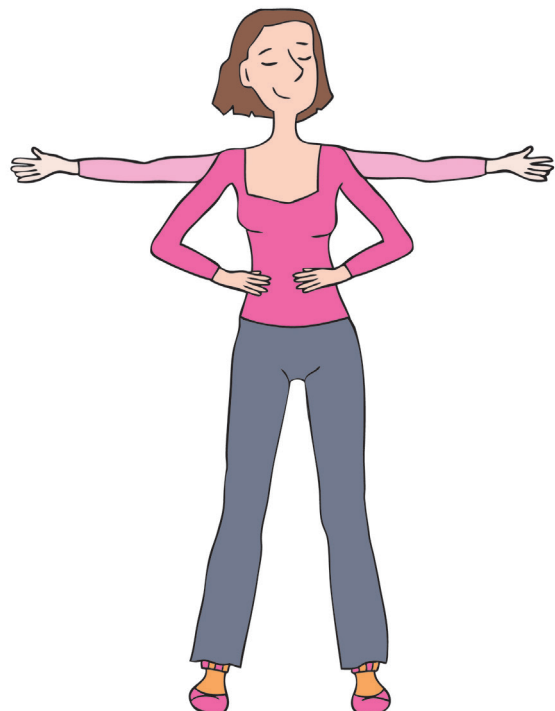
Beginnen Sie mit einer Aufwärmübung. Je nachdem, was Ihnen persönlich liegt, und je nach Klassenzusammensetzung bewegen Sie sich einfach zu Musik, joggen 2 bis 3 Minuten am Platz oder machen zum Beispiel ein paar Minuten lockeres Schattenboxen.

Erfrischende Dusche

Wir atmen tief ein, nehmen dabei die Arme fast ausgestreckt seitlich des Körpers bis über den Kopf. Die Handflächen zeigen nach oben. Bei dieser Bewegung können wir uns vorstellen, frisches Wasser zu schöpfen.

Dann atmen wir aus und lassen unsere Hände mittig vor dem Körper mit den Handflächen nach unten langsam sinken. Dabei können wir uns zum Beispiel vorstellen, wie das angenehm warme Wasser, das wir geschöpft haben, an unserem Körper entlang von oben nach unten rinnt und unseren Körper entspannt.

Die Übung dreimal wiederholen.



Nacken lockern

Wir stehen entspannt und drehen den Kopf beim Einatmen nach rechts, beim Ausatmen wieder zur Mitte. Dann drehen wir den Kopf beim Einatmen nach links und beim Ausatmen wieder zurück.

Dann neigen wir den Kopf beim Ausatmen nach rechts, kommen mit dem Einatmen zurück, dann nach links und zurück. Das Ohr geht dabei in Richtung der Schulter.

Jede Übung fünfmal ausführen!



Schultern und Hüfte lockern

Im Sitzen oder Stehen kreisen wir zehnmal mit den Schultern von vorn nach hinten.

Dann stellen wir uns in einen etwas breiteren Stand, gehen leicht in die Knie. Wir stemmen die Hände in die Taille und kreisen mit der Hüfte.

Zehnmal rechts herum, zehnmal links herum.



Windmühle

Wir legen die Fingerspitzen auf die Schultern. Dann nehmen wir einen Ellenbogen nach oben, den anderen nach unten und beginnen, mit den Ellenbogen langsam rückwärts zu kreisen wie eine Windmühle. Dabei dreht sich der Körper leicht nach links und rechts mit.

Zehn Umdrehungen ausführen.

Achtung: Nicht andersherum kreisen, das würde einen Rundrücken verstärken!



Partnerübung: Abrollen und Aufrollen

Eine Person beugt den Kopf nach vorn und beginnt aus der Standposition Wirbel für Wirbel abzurollen, bis sie sich in der Vorbeuge befindet. Die zweite Person steht dahinter und klopft mit flachen Händen sanft rechts und links neben der Wirbelsäule entlang – vom Kopf bis zum Steißbein. Dann richtet sich die erste Person langsam wieder auf, zuletzt hebt sie den Kopf.

Auch der Weg nach oben wird durch die Klopfmassage begleitet: Diesmal von unten nach oben.

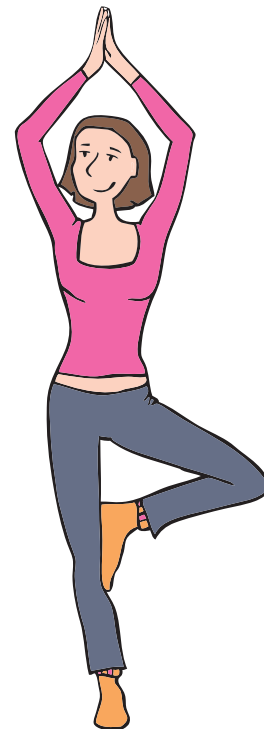


Der Baum

Diese Übung kommt aus dem Yoga. Sie sieht einfach aus, bedarf aber meist einiger Übung. Wir stellen uns dafür stabil hin und ziehen dann ein Bein hoch, bis wir es mit dem Fuß gegen den Oberschenkel des anderen Beines abstellen können. Das Knie zeigt jetzt zur Seite.

Dann heben wir die Arme über den Kopf und legen die Handflächen gegeneinander. Die Schultern bleiben entspannt, die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Wir stellen uns unsere Wurzeln im Boden vor und dass wir nach oben zum Himmel wachsen.

Wir zählen langsam bis zehn, kommen dann zurück in den normalen Stand und wechseln die Seite.



Illustrationen: Katrin Wolff

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückenschmerzen und Stress, Februar 2023

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Martyna Marzec, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht