

## Fünf Übungen gegen Verspannungen

Viele von uns fühlen sich heute verspannt und müde. Das WM-Finale hat auch uns geschlaucht und macht die Arbeit und den Körper am Arbeitsplatz schwer. Aber wir sind WELTMEISTER und somit dehnen und lockern wir uns wieder fit. Mit den nächsten fünf Übungen wird der Rücken-, Nacken- und Schulterbereich wieder mobilisiert und entspannt.



**Grundposition:** Setze dich aufrecht hin, stelle deine Beine hüftbreit auf, lass die Arme lang neben dem Körper hängen, schiebe deinen Hinterkopf nach oben zur Decke um die Wirbelsäule zu strecken  
**Übung:** Mit der Einatmung ziehst du deine Schultern langsam und so weit wie möglich Richtung Ohren, du hältst die Spannung wenige Sekunden und mit der Ausatmung senkst du die Schultern wieder ab.



**Grundposition:** aufrechte gerade Sitzposition (siehe 1. Übung)  
**Übung:** Mit der Einatmung drehst du deinen Kopf zu rechten Schulter, mit der Ausatmung drehst du den Kopf wieder zur Mitte, mit der Einatmung drehst du den Kopf zur linken Schulter und der Ausatmung kommst du wieder zurück. Führe die Übung langsam aus und halte in den jeweiligen Endpositionen kurz inne.



**Grundposition:** aufrechte gerade Sitzposition (siehe 1. Übung)  
**Übung:** Schiebe die rechte Handfläche Richtung Boden und neige deinen Kopf mit dem linken Ohrläppchen zur linken Schulter, drei mal tief Ein- und Ausatmen und wieder lösen. Wiederhole die Übung zur anderen Seite mit der linken Handfläche und dem rechten Ohrläppchen/Schulter.



**Grundposition:** aufrechte gerade Sitzposition (siehe 1. Übung)  
**Übung:** Drehe deine Oberkörper zur rechten Seite, fasse dabei mit deiner linken Hand von außen ans rechte Knie und führe die rechte Hand hinten an die Sitzfläche/Lehne. Atme in dieser Position tief durch und löse wieder. Wiederhole die Übung zur linken Seite.



**Grundposition:** aufrechte gerade Sitzposition (siehe 1. Übung)  
**Übung:** Beim Einatmen rollst du deine Wirbelsäule langsam vom Kopf bis zum Becken ein und machst den Rücken rund. Mit der Ausatmung richtest du deinen Rücken vom Becken zum Kopf Wirbel für Wirbel wieder auf. Wiederhole die Übung ca. fünf Mal.

Viel Spaß beim Üben! ☺