



Das Komplettsystem für einen schmerzfreien Rücken

# BACK TO LIFE

Die Rückenschmerz-Lösung



**Die 10 Minuten Sitz-  
Dehnungsübungen Anleitung**

BACK TO LIFE

Dieses Buch ist  
Ihnen  
gewidmet

# BACK TO LIFE

## Haftungsausschluss und Sicherheitsinformationen

Diese Informationen, sowie jegliches Begleitmaterial, sollen keinesfalls die Behandlung oder Beratung durch einen Arzt oder anderes, qualifiziertes Fachpersonal ersetzen. Jeder, der eine Änderung seiner Lebensweise hinsichtlich Ernährung, Medikamenten, körperlicher Betätigung oder sonstigem vornehmen möchte, um einer bestimmten Krankheit oder einem medizinischen Zustand vorzubeugen oder diese zu behandeln, sollte dies zunächst mit einem Arzt oder anderem, qualifiziertem Fachpersonal abstimmen.

Insbesondere schwangere Frauen sollten die Beratung eines Arztes aufsuchen, bevor Sie Gebrauch von den auf dieser Website und in diesem Programm aufgeführten Übungen machen. Die auf dieser Website und in diesem Programm beschriebenen Übungen sind ausschließlich für Erwachsene geeignet, wenn nicht anderweitig spezifiziert. Produktkennzeichnungen können wichtige Sicherheitsinformationen beinhalten und die aktuellsten Produktinformationen, welche die Produkthersteller zur Verfügung stellen, sollten vor der Nutzung stets aufmerksam gelesen werden um Dosis, Anwendung und Gegenanzeigen zu verifizieren.

Nationales, lokales und Landesrecht können hinsichtlich der Nutzung und Anwendung einiger der dargestellten Übungen variieren. Der Leser geht das Risiko jeglicher Verletzungen auf eigene Gefahr ein. Die Autoren und Herausgeber sowie deren verbundene Unternehmen und Lizenznehmer haften nicht für jegliche Verletzung und/oder Schäden an Personen, welche als Folge der dargestellten Verfahren auftreten und schließen ausdrücklich jegliche Haftung für eventuelle negative Auswirkungen aufgrund der Nutzung hier enthaltener Informationen aus. Die Pläne und Verfahren greifen Themen auf, die aufgrund möglicher neuer Daten einem Wandel unterliegen können. Keiner unserer vorgestellten Übungen und Pläne kann gesundheitliche Vorteile garantieren. Der Herausgeber hat keine unabhängige Verifizierung der enthaltenen Informationen betrieben und schließt die Haftung für jegliche Fehler in der Literatur aus.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in jeglicher Form reproduziert, verbreitet, überschrieben, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in jegliche Sprache übersetzt werden.

## Einleitung

Willkommen in der Back to Life – 10 Minuten Sitz-Dehnungsübungen Anleitung. Diese Anleitung ist eine praktische Ergänzung zu Ihrem Back to Life Stufe 1-Video. Ich empfehle Ihnen sich zuerst das Video anzusehen und auf diese Weise die Übungen zu erlernen. Sobald Sie sich mit den Abläufen vertraut gemacht haben, können Sie beginnen, die Übungen selbst umzusetzen. Dieses Handbuch ist ein schnelles Nachschlagewerk.

Wenn Sie es gerade jetzt lesen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie wie so viele unter Rückenschmerzen leiden und seit einer Weile damit kämpfen, diese zu lindern. Ich weiß wie frustrierend und regelrecht deprimierend es sein kann, mit Schmerzen zu leben. Nicht selten verlieren viele darüber sogar den Lebensmut. Ich möchte jedoch, dass Sie wissen, dass auch ich in der Situation war, wo Sie jetzt sind. Ich litt viele Jahre unter Rückenschmerzen und absolvierte viele Behandlungen, die fehlschlugen. Als mir gesagt wurde, dass ich im Alter von 28 Jahren operiert werden müsste, hatte ich Angst. Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich an einem absoluten Tiefpunkt. Aber zum Glück entdeckte ich diese Methode. Diese Methode sorgt seit fast einem Jahrzehnt dafür, dass ich keine Schmerzen mehr habe. Dieses Programm funktionierte jedoch nicht nur bei mir, sondern auch bei vielen anderen. Ich habe mit unzähligen Klienten zusammengearbeitet, die ebenfalls die erstaunlich

## BACK TO LIFE

schmerzlindernden Ergebnisse dieser einfachen, therapeutischen Bewegungen erlebt haben. Nachdem ich erkannt habe, wie viele Menschen durch diese Methode von ihren Schmerzen befreit wurden, gelang ich zu der festen Überzeugung, dass oft die einfachste Antwort die beste ist.

Dieses Programm wurde entwickelt, um Ihren Rücken und Ihren Körper so zu trainieren, dass er maximale Flexibilität und Stabilität erhält. Sie werden Ihre Rückenmuskulatur stärken, Ihre Wirbelsäule begradigen und gleichzeitig die Beweglichkeit Ihres Rückens steigern. Sie können bald wieder entspannter sitzen und stehen, denn diese Übungen werden Ihre Körperhaltung verbessern. Es ist wichtig, bei jeder Übung den Atemanweisungen zu folgen. Wenn Sie Atmung und Bewegung kombinieren, wird es Ihnen nicht nur helfen Ihre Muskeln effektiver zu bewegen, sondern gleichzeitig auch Stress abzubauen und schmerzende, verspannte Muskeln zu entspannen.

Diese Übungen sind das natürliche Heilmittel für Ihre verspannten und schmerzenden Muskeln. Sie sollten die Übungen regelmäßig wiederholen. Also schreiben Sie sich eine Erinnerung in Ihr Smartphone und heften Sie sich Notizzettel an Ihren Spiegel und Ihren Computer. So denken Sie daran, öfter Mal eine zehnmütige Pause einzulegen, um Ihrem Rücken mit den Übungen etwas Gutes zu tun.

Ich freue mich für Sie, dass Sie mit diesem Programm beginnen wollen und

## BACK TO LIFE

kann es kaum erwarten Ihre Erfolgsgeschichten zu lesen, nachdem Sie wieder zurück ins Leben gefunden haben!

*Ihre Emily Lark*

## Die schmerzlindernde Macht Ihrer Gedanken

Mit den richtigen Gedanken können Sie Ihrem Körper das größte Geschenk machen! Wenn Sie seit langer Zeit Schmerzen haben, ist es normal, dass Ihr Verstand sich darauf fixiert. Das ist Teil der natürlichen Überlebensstrategie des Körpers. Unsere Gedanken kreisen nur noch um die Schmerzen. Wir wollen einfach nur, dass der Schmerz verschwindet und unser Körper vor diesen Qualen erlöst wird. Aber wenn es um Rückenschmerzen geht, kann sich dadurch das Problem sogar verschlimmern. Je mehr wir an unsere Schmerzen denken, desto stärker verspannen sich unsere Muskeln. Das verursacht wiederum noch mehr Schmerzen und Verspannungen. Es beeinträchtigt sogar die natürliche Heilkraft unseres Körpers, weil es den Blutfluss einschränkt.

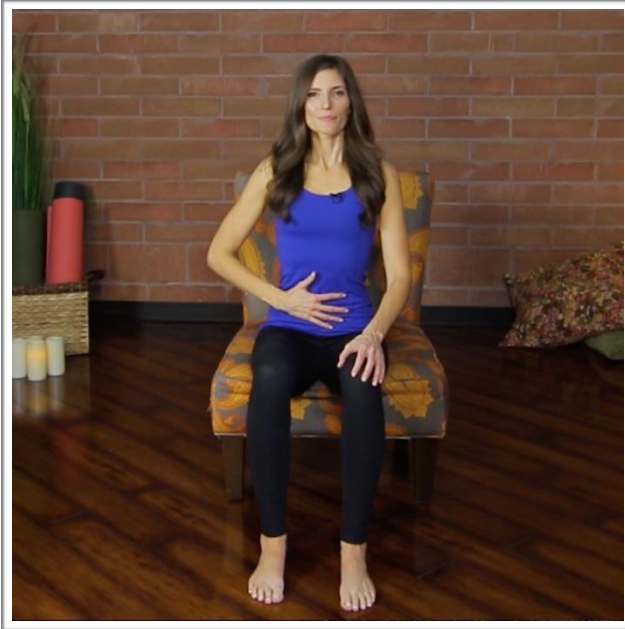
Die effektivste Schmerzlinderungstechnik, die ich je gelernt habe ist die gezielte Gedankensteuerung. Das bedeutet, dass ich mich nicht nur auf die Teile meines Körpers konzentriere, die schmerzen, sondern auch gezielt an die Teile meines Körpers denke, die schmerzfrei sind. Manchmal tut es gut, über meine Zehen nachzudenken. Diese zu bewegen oder meine Fingerspitzen aneinander zu streichen. Dies hilft meinem Geist sich von den schmerzenden Stellen meines Körpers abzulenken. Ich fühle mich sofort viel besser. Je mehr ich das mache, desto besser fühlte ich mich.

## BACK TO LIFE

Selbst wenn Sie die schlimmsten Rückenschmerzen haben, ist der Großteil Ihres restlichen Körpers schmerzfrei. Die Schmerzen verzehren unsere Wahrnehmung und dadurch können die Schmerzen irgendwann das einzige werden, was wir bemerken. Deshalb bitte ich Sie ab sofort Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperteile zu richten, die sich gut anfühlen. Lassen Sie sich nicht von Ihren Schmerzen dominieren. Versuchen Sie ganz in Ruhe tief durch die Nase zu atmen. Beobachten Sie Ihren Körper. Schaffen Sie es Ihre Muskeln zu entspannen? Alles, was dabei hilft Ihren Geist und Körper zu entspannen, wird Ihnen auch helfen sich von den Schmerzen zu befreien.



## *Aktivieren Sie Ihre Körpermitte*



Setzen Sie sich aufrecht auf die Vorderkante Ihres Stuhles. Stellen Sie Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, etwas unterhalb Ihres Bauchnabels. Atmen Sie durch die Nase tief ein und spüren Sie, wie Ihr Bauchnabel sich beim Ausatmen zu Ihrer Wirbelsäule

und zu Ihrem Brustkorb hinbewegt. Beim nächsten Atemzug versuchen Sie Ihren Bauch anzuspannen. Sie werden spüren, wie sich Ihre Atemluft in Ihrer Brust und Ihrem Brustkorb ausweitet, aber nicht bis in Ihren Bauch dringt. Spannen Sie Ihren Bauch bei jedem Ausatmen etwas mehr an und halten Sie ihn auch beim Einatmen angespannt.

## BACK TO LIFE

Legen Sie Ihre Hände auf die Vorderseite Ihrer Hüftknochen, so dass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Ihre Finger sollten sich auf dem vorderen Bereich der Hüfte und Ihrem Bauch befinden. Spüren Sie mit Ihren Fingerspitzen Ihre unteren



Bauchmuskeln und halten Sie diese fest. Atmen Sie aus und stellen Sie sich vor, Sie könnten diese Muskeln benutzen, um Ihre Hüftknochen aufeinander zu zubewegen. Ihre Hüfte bewegt sich dabei nicht, aber Sie sollten spüren, wie sich Ihre unteren Bauchmuskeln nach innen ziehen. Lassen Sie Ihre Schultern locker und lassen Sie Ihren Atem tief in Brust und Brustkorb fließen. Halten Sie Ihren Bauch dabei angespannt.

## BACK TO LIFE

Sie werden wahrnehmen, wie Ihre Bauchmuskeln arbeiten, wenn Sie gerade sitzen und atmen. Durch diese subtile Torsoübung aktivieren Sie Ihre Körpermitte. Denken Sie daran, Ihre Körpermitte über den ganzen Tag zu aktivieren. Das gelingt Ihnen, indem Sie einfach die Bauchmuskeln während des ganzen Tages bewegen. Das trainiert dann automatisch Ihre gesamte Körpermitte. Sie können diese bei folgenden Aktivitäten mittrainieren:

Beim Gehen

Beim Joggen

Beim Sitzen

Beim Ein- und Ausräumen der Spülmaschine

Beim Ein- und Ausräumen der Waschmaschine und des Trockners

Beim Duschen oder Baden

Beim Ein- und Aussteigen aus Ihrem Auto

Beim Aufstehen

Beim Zubinden Ihrer Schuhe

Beim Anziehen Ihrer Hose oder wenn Sie etwas aufheben

***Das 1 - 2 - 3 der Körpermitte***

Beim Ausatmen machen Sie den ersten Schritt. Halten Sie die Position und atmen Sie ein. Machen Sie den zweiten Schritt, wenn Sie das nächste Mal ausatmen. Halten Sie die Spannung bis zum nächsten Einatmen und machen Sie den dritten Schritt. Wiederholen Sie alle Schritte.

1. Ziehen Sie Ihren Bauch Richtung Wirbelsäule.
2. Heben Sie Ihren Bauchnabel nach oben zum Brustkorb.
3. Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit Ihren Bauchmuskeln Ihre Hüftknochen zusammendrücken.

## *Körpermitte Übung 1: Knie heben*

Setzen Sie sich aufrecht hin. Platzieren Sie Ihre Hände seitlich an Ihren Hüften, wobei Ihre Finger nach innen auf Ihren Bauch zeigen. Atmen Sie tief ein und beim Ausatmen ziehen Sie den Bauchnabel rein und raus. Benutzen Sie Ihre Fingerspitzen, um Ihre Bauchmuskeln unterhalb Ihres Bauchnabels zu umfassen.



Halten Sie Ihren Bauch angespannt und atmen Sie ein. Atmen Sie aus und heben Sie Ihr rechtes Knie an. Fühlen Sie, wie Ihre rechte untere Bauchmuskulatur arbeitet, um das Bein anzuheben. Senken Sie das rechte Bein wieder während Sie einatmen und heben Sie nun Ihr linkes Knie, während Sie ausatmen. Ziehen Sie die Bauchmuskeln zusammen. Versuchen Sie, Ihr Gewicht gleichmäßig auf Ihre Hüften zu verteilen.

## BACK TO LIFE

Halten Sie dabei Ihren Körper gerade. Wiederholen Sie diese „marschierende“ Bewegung 10 Mal auf jeder Seite.

### **Tipps:**

Halte Sie Ihre Wirbelsäule gerade. Versuchen Sie Ihren Rücken nicht krumm oder rund zu machen, wenn Sie das Bein heben. Versuchen Sie, Ihre Schultern zu entspannen und von Ihren Ohren wegzubewegen.

Stellen Sie sich vor, Ihre Bauchmuskeln arbeiten wie ein Hebel, um Ihr Bein anzuheben. Das Ausatmen aktiviert den Hebel

Ziehen Sie das Kinn leicht an so dass Ihr Nacken gestreckt ist.

## *Körpermitte Übung 2: Knie halten*

Halten Sie Ihren Bauch angespannt. Atmen Sie tief ein und aus und versuchen Sie das rechte Knie so hoch wie möglich anzuheben. Halten Sie das Knie oben und nehmen Sie 3 tiefe Atemzüge. Versuchen Sie, Ihre Hüfte gerade zu halten und vermeiden Sie ein Durchhängen Ihres Körpers oder das Ihr Körper sich zur rechten Seite hinbewegt. Ziehen Sie Ihren Brustkorb von den Hüften weg und setzen Sie sich aufrecht hin. Wiederholen Sie diese Übung mit der linken Seite.



**Tipps:**

Atmen Sie tief in Ihre Rippen und in Ihren Brustkorb.

Ziehen Sie Ihre Bauchmuskeln mit jedem Ausatmen immer mehr an.

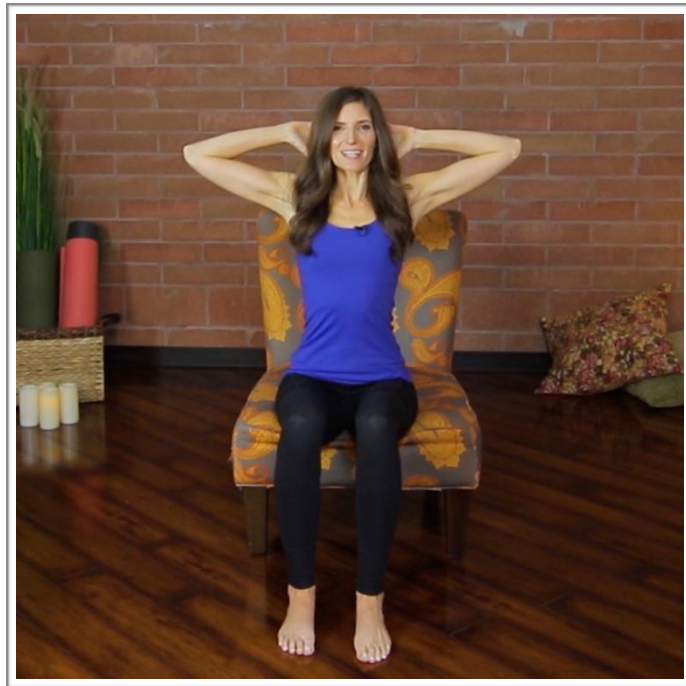
Entspannen Sie Ihren Kiefer und Ihre Stirn.

Halten Sie Ihren Körper aufrecht und unter Spannung.



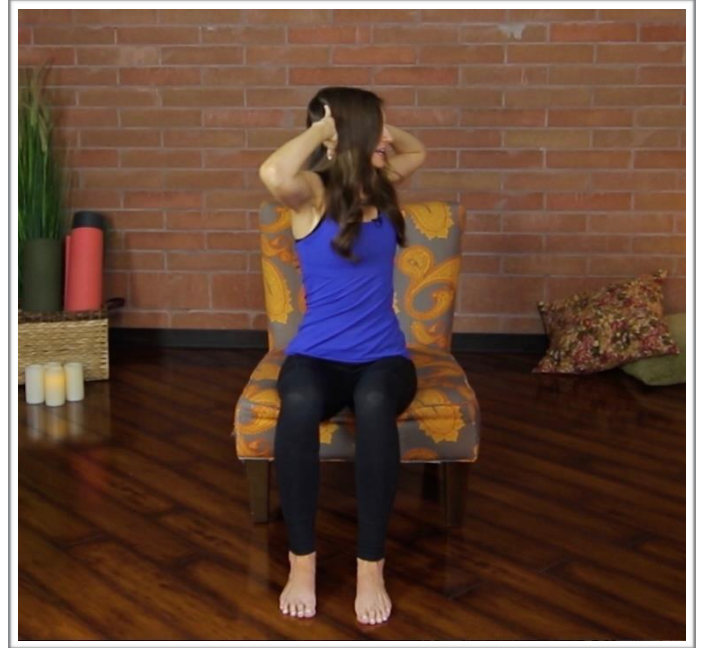
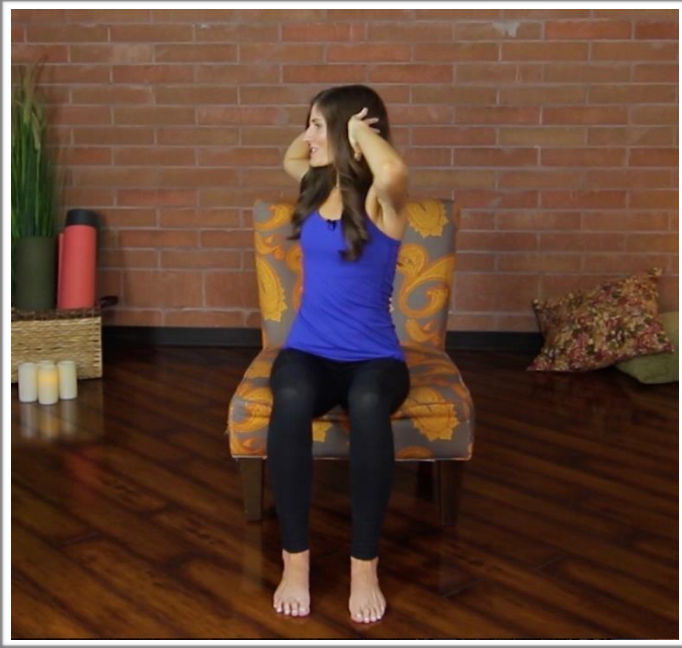
## *Körpermitte Übung 3: Entknotung*

Platzieren Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander. Sitzen Sie aufrecht und mit Körperspannung. Legen Sie Ihre Hände hinter Ihren Kopf und spreizen Sie Ihre Ellbogen weit auseinander.



Atmen Sie tief ein und drehen Sie sich nach rechts, während Sie drei pulsierende Drehbewegungen machen und dabei ausatmen. Atmen Sie wieder ein, während Ihr Körper nach vorne zeigt. Atmen Sie wieder aus, während Sie drei pulsierende Drehungen nach links machen. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal auf jeder Seite.

## BACK TO LIFE



Versuchen Sie sich jedes Mal, wenn Sie sich zur Seite drehen, immer mehr aufzurichten. Behalten Sie diese Streckung Ihrer Wirbelsäule während Sie sich drehen bei. Halten Sie Ihre Rumpfmuskeln angespannt. Stellen Sie sich vor, Sie wringen Ihre Bauchmuskeln aus, als ob Sie einen nassen Lappen auswringen.

**Tipps:**

Halten Sie Ihre Hüfte still und stets in Kontakt mit dem Stuhl, während Sie sich drehen.

Ziehen Sie Ihren Bauch ein.

Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern sich nicht zu Ihren Ohren hinbewegen und verspannen.

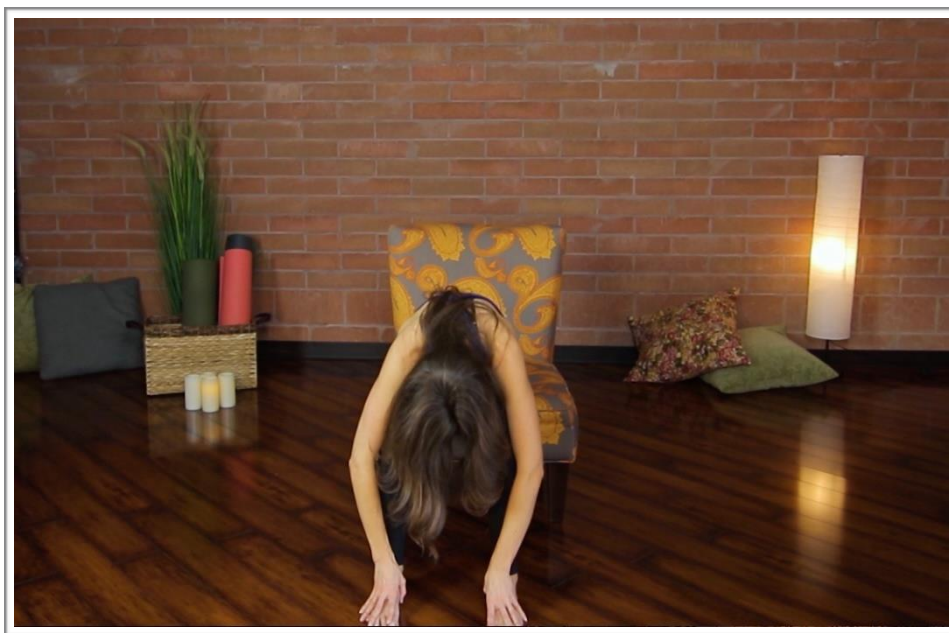
Halten Sie das Kinn gerade und leicht gestreckt, damit Sie beim Drehen nicht nach oben schauen oder den Nacken beugen.

## *Rückenentspannungsdehnung: Vorwärtsfallen*

### **Stufe 1**

Stellen Sie Ihre Füße ein Stück weiter weg von Ihrem Stuhl und beugen Sie sich sanft nach vorne, so dass Ihre Brust auf Ihren Oberschenkeln ruht. Halten Sie Ihr Kinn und lassen Sie Ihren Nacken entspannt. Entspannen Sie sich, während Ihr Kopf Richtung Boden hängt. Lassen Sie Ihre Schultern auch entspannt nach vorne fallen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atemzüge und darauf wie diese Ihre Rückenmuskeln strecken. Fühlen Sie die Entspannung und lösen Sie die Spannung jedes Mal, wenn Sie ausatmen. Atem Sie tief und ruhig. Ihr Atem ist Ihr größter Verbündeter, wenn es darum geht verspannte Muskeln zu lösen.



## Stufe 2

Wenn Sie eine tiefere Dehnung wünschen, können Sie aufstehen und sich über Ihre stehenden Beine beugen. Achten Sie darauf, eine leichte Beugung in den Knien zu halten, damit Sie Ihren unteren Rücken nicht belasten. In dieser Position kann es sich gut anfühlen, die gegenüberliegenden Ellenbogen zu greifen und die Arme hängen zu lassen. Stellen Sie sicher, dass Sie auch den Kopf hängen lassen und nicht nach oben oder auf den Boden schauen.

### Tipps:

Versuchen Sie, die Augen zu schließen und spüren Sie, wie sich der Körper noch mehr entspannt.

Atmen Sie durch Ihre Nase ein und aus. Das wirkt auf Ihren Körper beruhigend.

Stellen Sie sich vor, Ihre Atem ist wie eine Bürste. Sie sucht nach Spannungen in Ihrem Körper und schrubbt sie jedes Mal weg, wenn Sie ausatmen.

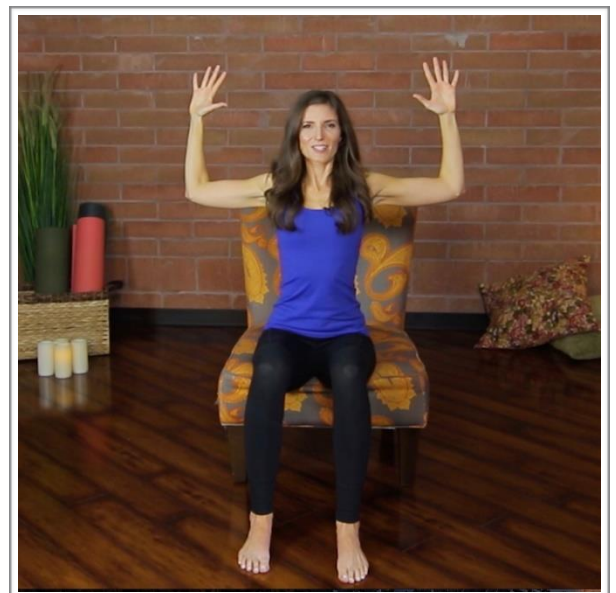
## *Obere Rückendehnung: Butterfly*

### Stufe 1 – Parallele Arme aufrecht

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl und bringen Sie Ihre Arme in eine parallele Position. Die Ellbogen mit Ihren Schultern anheben. Bilden Sie einen 90 Grad Winkel mit Ihren Ellenbogen. Ihre Handflächen zeigen nach vorne. Halten Sie Ihren Bauch angespannt, atmen Sie aus und drücken Sie die Schulterblätter auf dem Rücken zusammen. Ihre Handflächen und Ellenbogen bewegen sich nach hinten. Ihren Rücken dabei nicht zu weit nach vorne beugen. Wiederholen Sie diese Bewegung zehn Mal.



Ellbogen sind in einer Linie mit den Schultern.

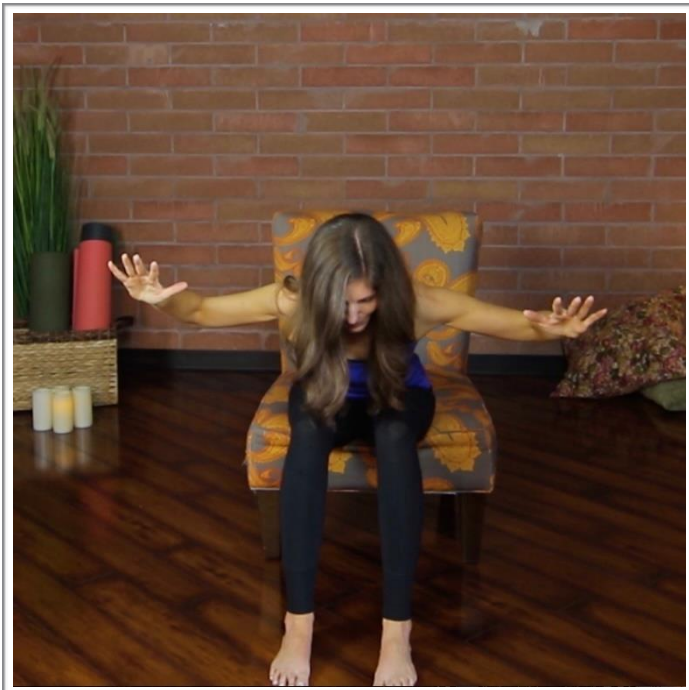


Drücken Sie die Schultern auf dem Rücken zusammen. Bewegen Sie Ihre Ellbogen leicht nach hinten.

## BACK TO LIFE

### Stufe 2 – Parallele Arme vorne

Halten Sie Ihre Arme parallel nach oben. Lehnen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und lassen Sie ihn über Ihren Oberschenkeln schweben. Halten Sie Ihr Kinn so, dass Ihr Nacken gestreckt und nicht eingeklemmt ist. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und heben Sie die Arme nach hinten zur Decke. Bewegen Sie die Arme nach vorne in die ursprüngliche Position und wiederholen Sie die Schulterblattpressung zehn Mal.



**Tipps:**

Halten Sie Ihre Schultern gerade. Lassen Sie Ihr Kinn nicht nach oben ragen.

Atmen Sie aus, wenn Sie die Schulterblätter zusammenzudrücken und atmen Sie ein, wenn Sie sie wieder lösen.

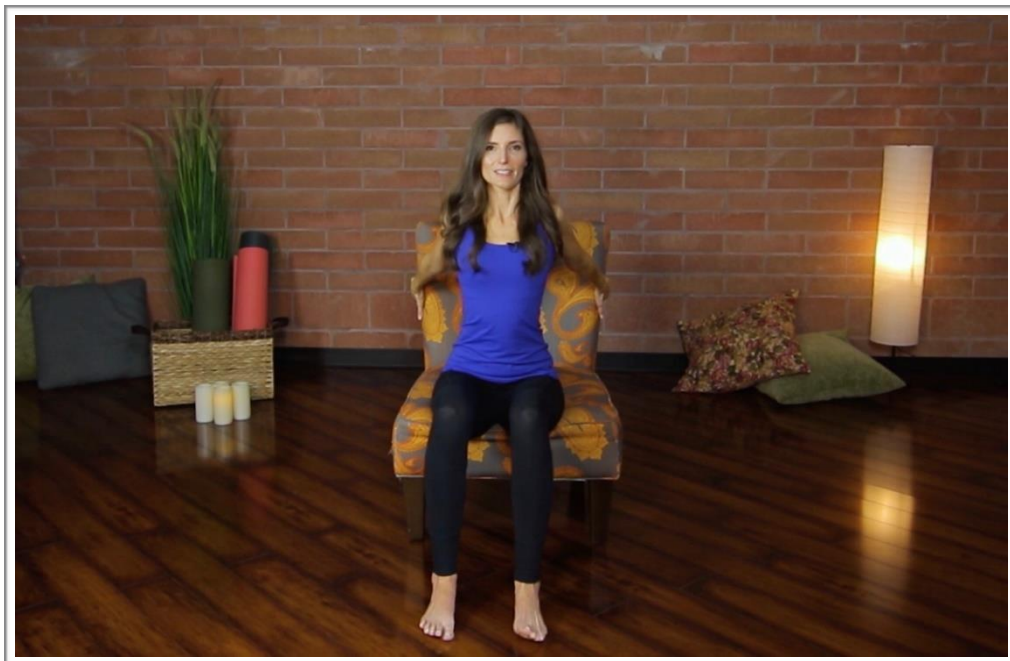
Halten Sie Ihre Ellbogen und Handflächen in einer Linie zueinander.



## *Entspannungsübung für Nacken und Schultern: Oberkörperdehnung*

### Stufe 1

Bringen Sie Ihre Hände hinter Ihren Körper. Führen Sie Ihre Arme zusammen oder greifen Sie an die Rückenlehne Ihres Stuhls. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten und nach unten. Heben Sie Ihre Brust an und beugen Sie sie leicht nach vorne. So spüren Sie eine schöne Dehnung in der Brust und vorne an den Schultern. Atmen Sie tief durch und lassen Sie Ihren Brustkorb sich durch die Atmung ausdehnen.



### Stufe 2

Suchen Sie sich eine Tür und bringen Sie Ihre Arme in die Butterflyposition. Ellenbogen und Hände ruhen dabei auf dem Türrahmen. Lehnen Sie Ihren Brustkorb langsam nach vorne, bis Sie eine Dehnung auf der Vorderseite Ihrer Brust- und Schultermuskulatur spüren. Atmen Sie tief durch die Nase und versuchen Sie diese Dehnung 30 Sekunden lang zu halten. Experimentieren Sie mit dem Heben und Senken der Ellbogen am Türrahmen und halten Sie jede Position 30 Sekunden lang, um Ihre Muskeln in einem anderen Winkel zu dehnen.

#### **Tipps:**

Drücken Sie Ihr Kinn leicht nach hinten, damit Sie Ihren Nacken nicht zu weit beugen.

Verwenden Sie Ihre Atmung, um Ihre Brustmuskeln von innen nach außen zu dehnen.

## *Rückenstärkung: Dehnung der Gesäßmuskulatur*

### **Stufe 1 – Dehnung der Gesäßmuskulatur**

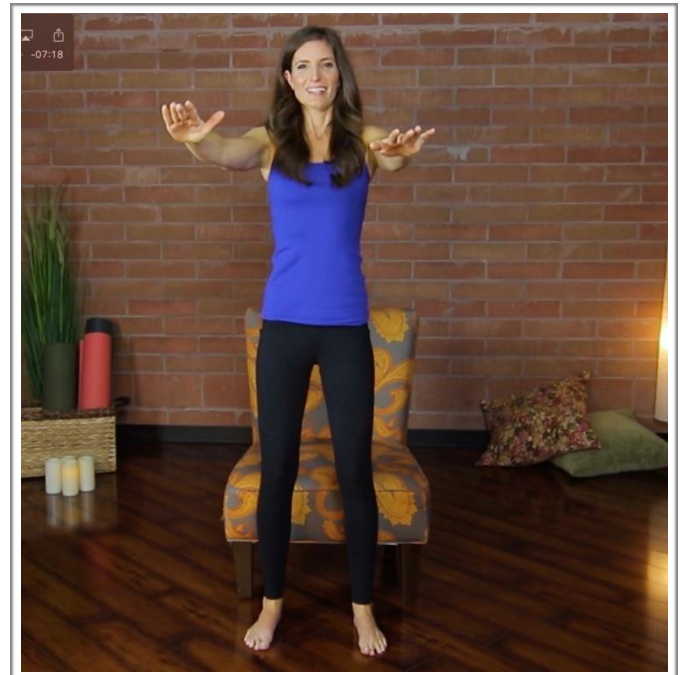
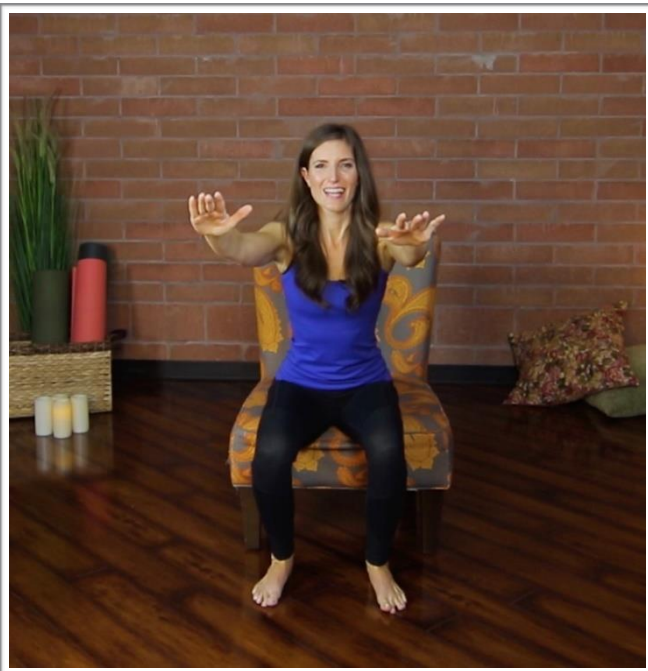
Setze Sie sich auf Ihren Stuhl und stellen Sie Ihre Füße etwas weiter auseinander als Ihre Knie. Legen Sie Ihre Hände auf den Stuhl, neben Ihre Hüfte. Stabilisieren Sie Ihre Mitte und sitzen Sie so aufrecht wie möglich. Während Sie ausatmen, drücken Sie Ihre Gesäßmuskeln zusammen. Fühlen Sie, wie sich Ihre Hüften leicht anheben, während Sie die Gesäßmuskeln anspannen. Atmen Sie ein, während Sie Ihre Gesäßmuskulatur entspannen. Während Sie ausatmen, spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur erneut an. Sobald Sie wieder ausatmen entspannen Sie Ihre Muskulatur wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.



## BACK TO LIFE

### Stufe 2 – Schwebendes Sitzen

Bewegen Sie Ihre Hüfte weiter zurück Richtung Stuhllehne. Ihr Rücken darf die Stuhllehne jedoch nicht berühren. Drehen Sie Ihre Zehen leicht auseinander und platzieren Sie Ihre Füße etwas breiter als Ihre Hüften. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus, mit den Handflächen nach unten und atmen Sie tief ein. Atmen Sie aus, während Sie Ihre Fersen in den Boden pressen und stehen Sie auf. Drücken Sie Ihre Gesäßmuskeln zusammen und bewegen Sie Ihre Hüfte nach vorne, während Sie stehen. Atmen Sie ein, um die Hüften wieder zu senken und versuchen Sie, sie direkt über Ihrem Stuhl schweben zu lassen, ohne dass sie die Sitzfläche berührt. Atmen Sie aus während Sie wieder aufstehen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.



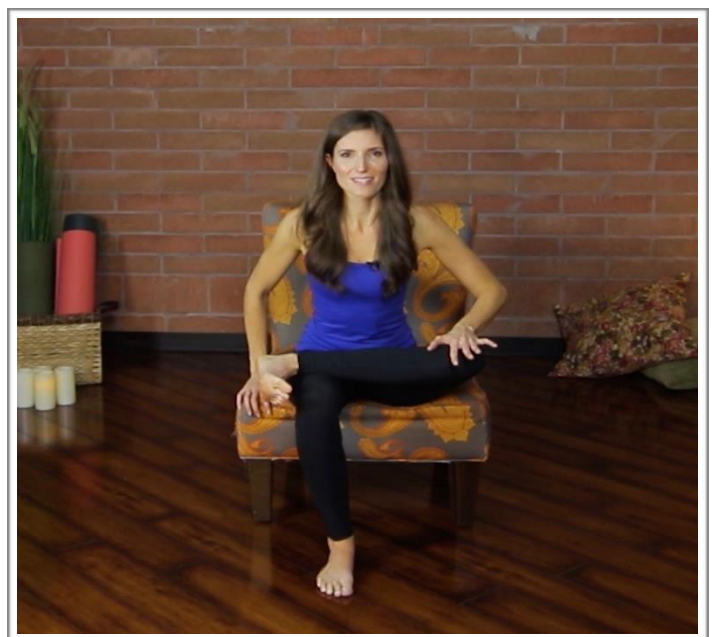
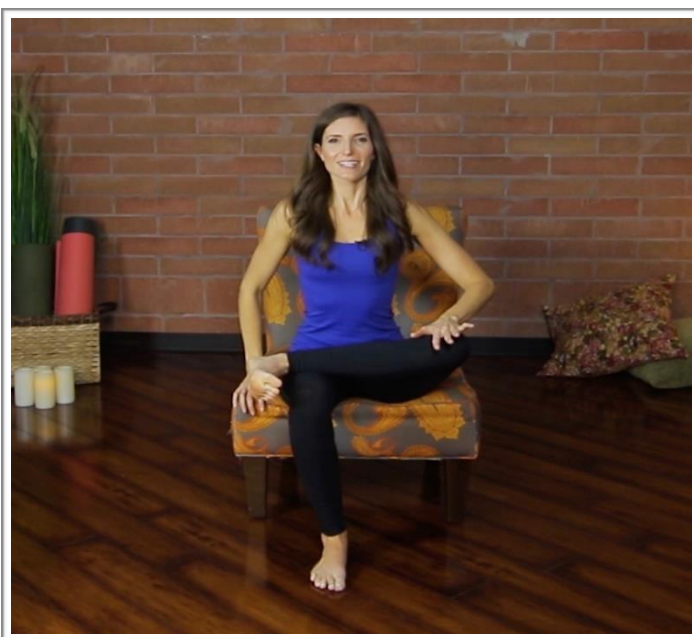
**Tipps:**

Stellen Sie sicher, dass Ihre Knie sich nicht aufeinander zu bewegen. Sie sollen vielmehr in die gleiche Richtung zeigen wie Ihre Zehen.

Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.

## *Die Wunderdehnung gegen Ischias*

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl und drehen Sie Ihre Schultern Richtung Rücken. Platzieren Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie in einem Winkel von 90 Grad gebogen sind. Überkreuzen Sie Ihren rechten Knöchel über Ihrem linken Oberschenkel. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr rechtes Knie. Drücken Sie das Knie sanft und langsam nach unten auf den Boden. Sie sollten eine Dehnung in Ihrem rechten Gesäßmuskel spüren. Wenn Sie diese Dehnung nicht spüren, versuchen Sie, Ihre Brust langsam nach vorne zu beugen, bis Sie die Dehnung in Ihrem rechten Gesäßmuskel und in der rechten äußeren Hüfte fühlen. Halten Sie diese Dehnung für 30 Sekunden, während Sie tief durch die Nase atmen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Bein.



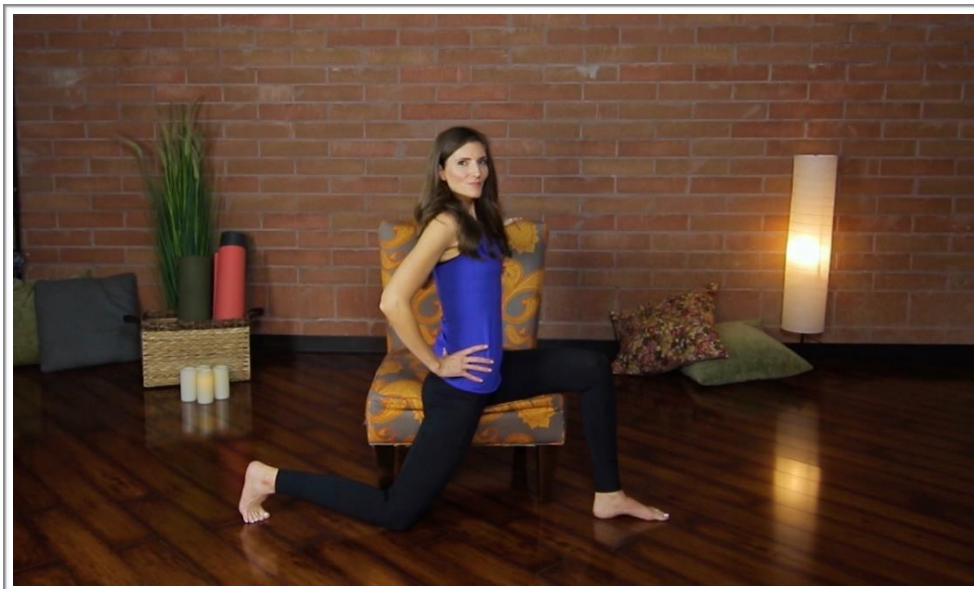
### **Tipps:**

Wenn Sie unter Rückenschmerzen und Ischias leiden, versuchen Sie diese Dehnung dreimal am Tag durchzuführen. Verwenden Sie Post-it-Notizen, um daran zu denken. Sie können diese Übung auf Ihrem Drehstuhl bei der Arbeit oder zu Hause auf dem Küchenstuhl machen.

Diese Dehnung kann auch liegend auf dem Rücken ausgeführt werden. Überkreuzen Sie dazu Ihren rechten Knöchel über Ihr linkes Knie und ziehen Sie Ihr linkes Knie zur Brust.

## *Rückenstärkung: Hüftdehnung*

Schieben Sie Ihre Hüfte bis zur Vorderkante Ihres Stuhls und drehen Sie sich nach links. Halten Sie sich mit der linken Hand an die Rückenlehne Ihres Stuhls fest. Halten Sie Ihre linke Hüfte auf dem Stuhl und lassen Sie Ihr rechtes Knie auf den Boden fallen. Bewegen Sie Ihren linken Fuß nach links, so dass Sie Ihre rechte Hüfte nach vorne lehnen können. Sie sollten eine Dehnung entlang der gesamten vorderen rechten Hüfte und des Oberschenkels spüren. Halten Sie diese Dehnung für 30 Sekunden und atmen Sie tief durch die Nase. Wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite.





**Tipps:**

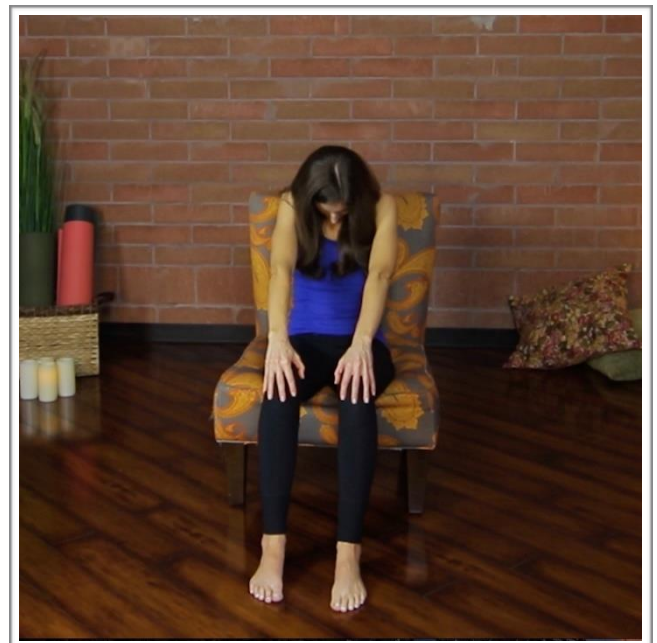
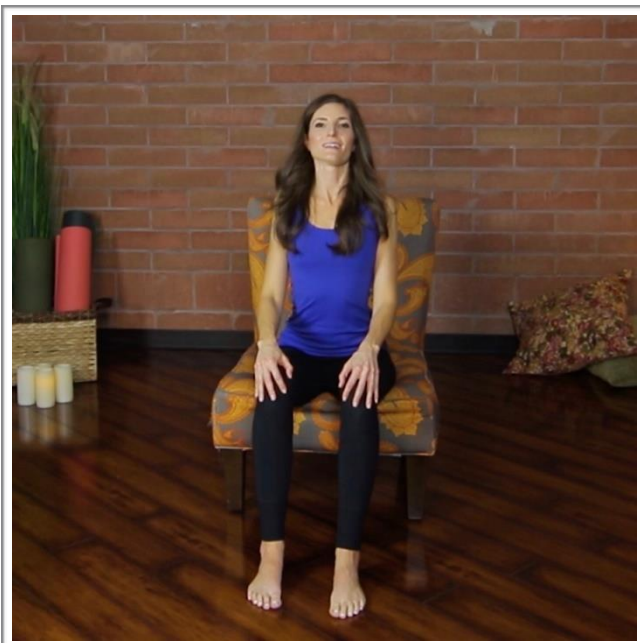
Wenn Sie die Dehnung an der Vorderseite Ihres Hinterbeins nicht spüren, versuchen Sie, die Hüfte etwas weiter nach vorne zu drücken.

Wenn Sie viel Zeit im Sitzen verbringen, haben Sie möglicherweise enge Hüftbeuger. Sie auszudehnen hilft dabei, eine bessere Ausrichtung des Beckens und der Wirbelsäule zu erreichen.

Als Steigerung können Sie diese Übung im Stehen machen. Halten Sie sich an der Rückenlehne Ihres Stuhls fest und stehen Sie nur auf Ihrem linken Bein. Beugen Sie Ihr rechtes Knie und greifen Sie den rechten Fuß hinter Ihrer Hüfte. Ziehen Sie Ihr Knie sanft zurück, während Sie Ihre Hüfte nach vorne drücken. Versuchen Sie währenddessen die Hand vom Stuhl zu nehmen und das Gleichgewicht zu halten.

## *Wirbelsäulendehnung: Katzenbuckel im Sitzen*

Setzen Sie sich auf Ihren Stuhl und legen Sie Ihre Hände auf Ihre Knie. Atmen Sie ein und ziehen Sie Ihre Schultern zusammen, während Sie Ihre Brust nach vorne beugen und Ihr Kinn leicht anheben. Atmen Sie aus und legen Sie Ihr Kinn auf Ihre Brust, während Sie Ihren Rücken zur Stuhllehne hinbewegen. Atmen Sie ein und beugen Sie sich vor. Atmen Sie aus und runden Sie Ihren Rücken ab. Bewegen Sie sich langsam und achtsam. Hören Sie auf Ihren Rücken, damit Sie wissen, wie weit Sie sich bücken können. Wiederholen Sie diese Übung 10 - mal.



**Tipps:**

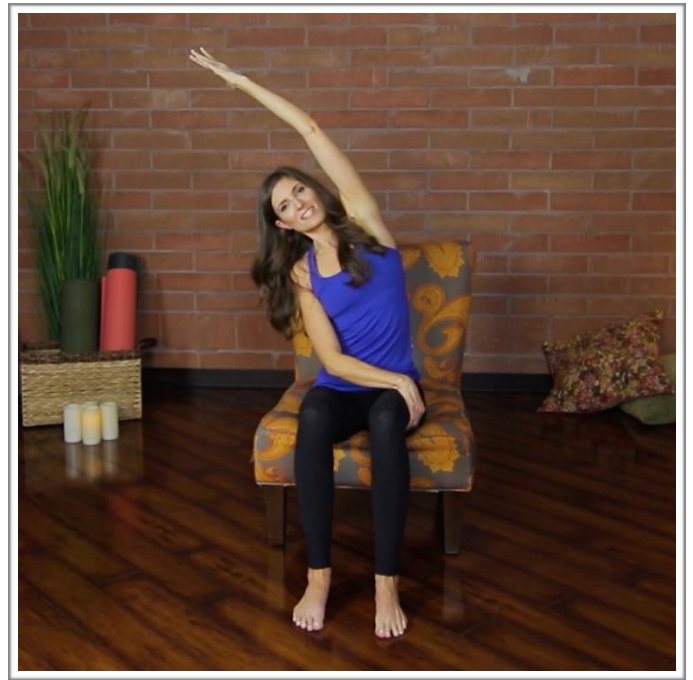
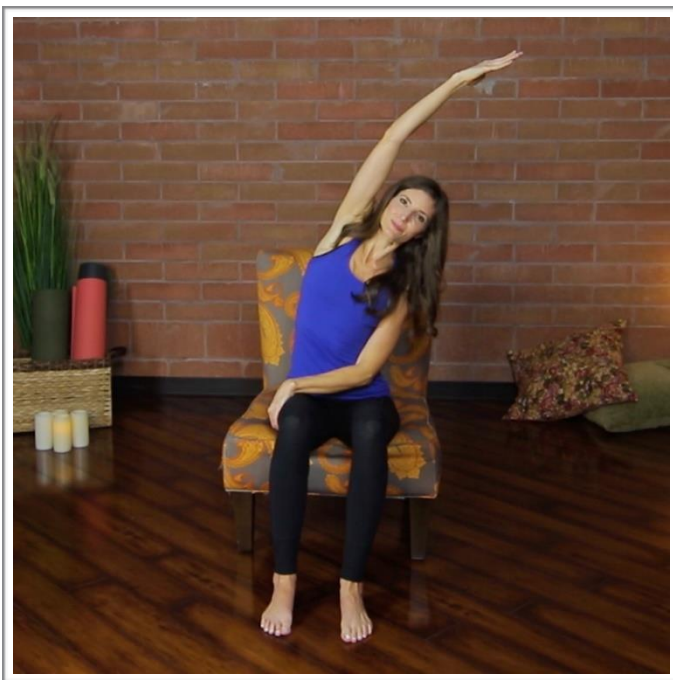
Wenn Sie in Ihre Brust einatmen und diese anheben, versuchen Sie den Nacken nicht zu weit nach hinten zu biegen.

Halten Sie Ihren Oberkörper sanft in Bewegung, um den unteren Rücken zu stabilisieren.

## *Lateralübung: Seitendehnung*

Legen Sie Ihre rechte Hand für die Außenseite Ihres linken Oberschenkels und strecken Sie Ihren linken Arm zur Decke. Fühlen Sie, wie dieser Arm Ihren ganzen Brustkorb hebt und Ihre Wirbelsäule verlängert.

Halten Sie die Länge in der Wirbelsäule und atmen Sie aus, wenn Sie Ihren linken Arm nach rechts neigen. Drücken Sie Ihre linke Hüfte nach unten in den Stuhl und strecken Sie Ihre linken Finger weiter nach oben. Nehmen Sie 3-5 tiefe Atemzüge in die linke Seite Ihres Brustkorbs. Wieder holen Sie diese Übung mit der anderen Seite.



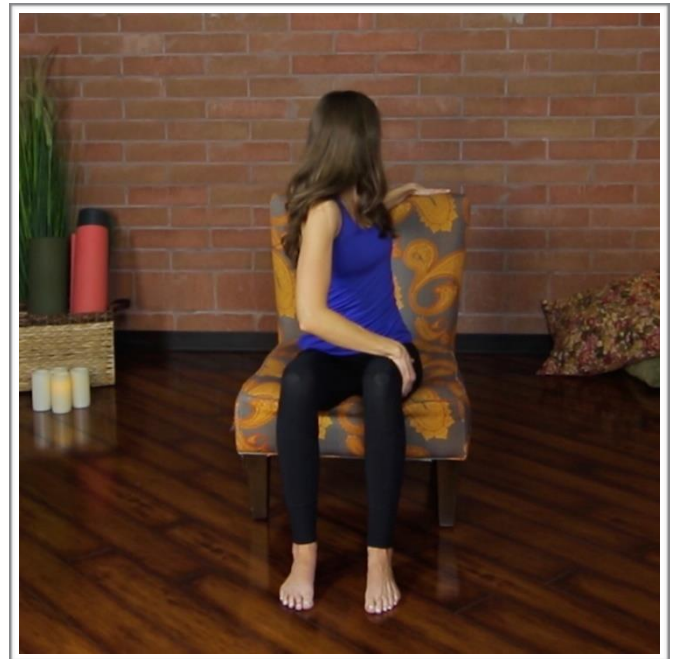
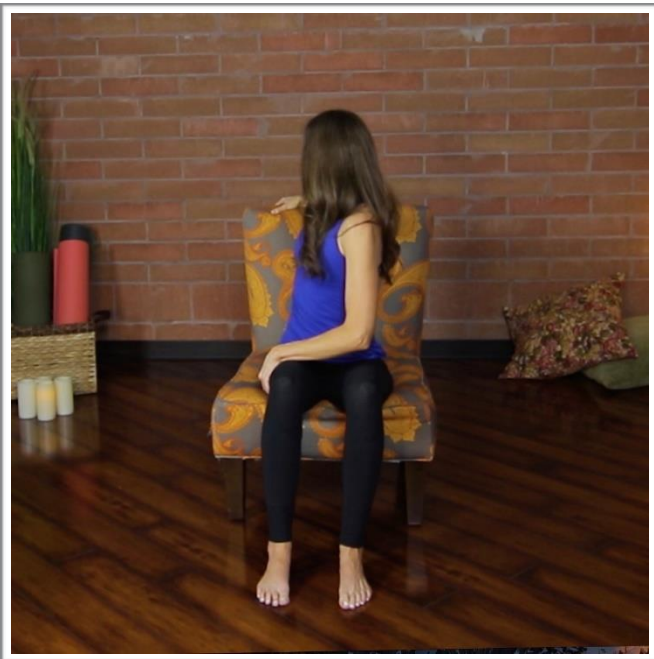
**Tipps:**

Je tiefer Sie einatmen, desto mehr können Sie die Muskeln Ihres Brustkorbs dehnen.

Halten Sie Ihre Schultern nach vorne gerichtet und versuchen Sie nicht, Ihre Brust nach vorne zu beugen.

## *Wirbelsäulenrotation: Sitzende Drehung*

Legen Sie Ihre rechte Hand an die Außenseite Ihres linken Oberschenkels. Legen Sie Ihre linke Hand hinter sich auf die Rückenlehne Ihres Stuhls. Drehen Sie Ihr Kinn, um über Ihre rechte Schulter zu sehen. Atmen Sie ein und setzen Sie sich noch aufrechter hin. Atmen Sie aus und drehen Sie sich noch etwas mehr. Benutzen Sie Ihre Hände, um Ihre Wirbelsäule sanft in diese Drehung zu führen. Halten Sie diese Dehnung für 3-5 tiefe Atemzüge. Drehen Sie sich zurück in die Mitte und geben Sie Ihrer Wirbelsäule einen Moment zum "Entspannen", bevor Sie die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

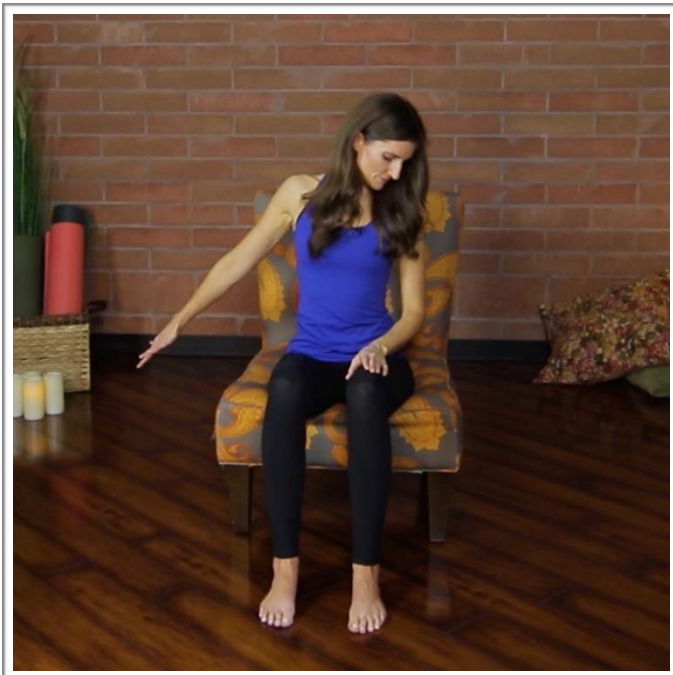
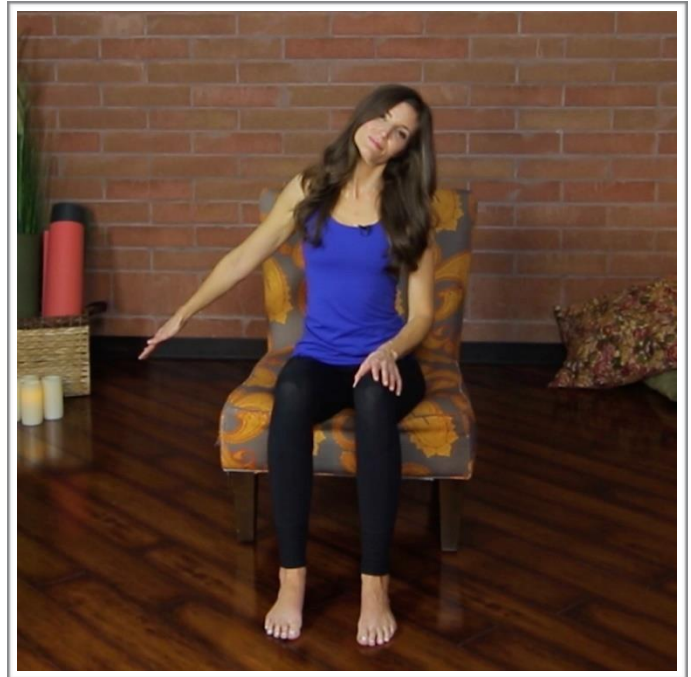


**Tipp:**

Stellen Sie sicher, dass Ihre Körperhaltung aufrecht ist und Ihre Bauchmuskeln angespannt sind.

## Die Nackendehnung

Strecken Sie Ihren linken Arm aus, so dass er im 45 Grad Winkel auf den Boden zeigt. Lassen Sie Ihr rechtes Ohr zur rechten Schulter kippen, so als ob Sie ein Telefon zwischen Ohr und Schulter halten. Atmen Sie tief und spüren Sie, wie sich Ihre Schultern mit jedem Ausatmen immer mehr von Ihren Ohren nach unten bewegen. Halten Sie diese Position für 3-5 tiefe Atemzüge.



Jetzt drehen Sie Ihr Kinn nach unten, so als ob Sie auf Ihre rechte Hosentasche hinunterschauen. Bewegen Sie Ihren linken Arm um ein paar Zentimeter nach hinten, um die Dehnung mehr an der Seite des Halses und der Vorderseite der Brust zu spüren. Halten Sie diese Position für 3-5 tiefe Atemzüge.



## BACK TO LIFE

Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Schließlich lassen Sie Ihren Arm an der Seite herunter und stecken Ihr Kinn ganz nach vorne auf die Brust. Atmen Sie tief durch, um Ihren Nacken zu entspannen. Halten Sie auch diese Position für 3-5 Atemzüge.

Heben Sie Ihren Kopf und genießen Sie das befriedigende Gefühl einer kräftigen und aufrechten Körperhaltung.

### **Tipps:**

Halten Sie Ihren Brustkorb hoch und lassen Sie die Schultern nicht nach vorne fallen.

Drehen Sie den Hals nicht zu stark in die Dehnungen. Lassen Sie die Schwerkraft sanft Ihren Kopf ziehen, während sich Ihre Nackenmuskulatur entspannt.