

Körper wieder in Balance bringen

1 Nach hinten Dehnen

Die Gegenbewegung zum Sitzen dehnt die verkürzten Sehnen, Bänder, Muskeln und Faszien.

- Stelle dich breitbeinig hin.
- Stütze dich mit beiden Händen oberhalb der Pobacken ab.
- Gehe leicht in die Knie und dehne dich mit dem ganzen Körper nach hinten. Kopf mitnehmen und nicht nach vorne strecken.
- Dehnung auflösen und den Körper nach vorne fallen lassen, so dass du mit den Händen den Boden berührst oder zumindest in die Nähe kommst.
- Mache das **mehrmals täglich**, z. B., wenn du von einem Stuhl aufstehst.

2 Fusssohle massieren

Die Sehnen und Bänder an den Fusssohlen helfen dir dabei, dein Becken im Ausgleich zu halten. Ausserdem gönnst du dir mit dieser Übung eine Fussreflexmassage und aktivierst deine Organe

- Nimm eine kleine **Faszienrolle** oder einen Tennisball.
- Lege sie/ihn auf den Boden und stelle deine **Fusssohle** darauf.
- Massiere nun kräftig deine Fusssohle.
- Nun die andere Seite.
- Mache das mindestens **1x täglich**.

3 Arme schwenken

Lockert die Muskulatur im Rücken, Schulter und Nacken.

- Stelle dich breitbeinig hin.
- Knie locker lassen.
- Nun schwenkst du deine beiden Arme ganz locker nach links und rechts. Dabei mit dem Oberkörper mitgehen.
- **Mehrmals täglich wiederholen.**

4 Liegestütze an der Wand

Sie bringt dir die Vorteile der Liegestütze, straffere und stärkere Arme, Brust-, Bauch- und Rückenmuskeln, ohne sich auf den Boden zu legen.

- Stelle dich eine Armlänge von der Wand weg hin.
- Beuge dich nach vorne und drücke deine Handflächen auf Schulterhöhe gegen die Wand.
- Beuge deine Arme und drücke deinen Oberkörper gegen die Wand (die Abwärtsbewegung einer Liegestütze).
- Make eine Pause und drücke deinen Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Make **2 Serien mit 10 Wiederholungen** mit einer Pause zwischen den Serien.

5 Tiefe Hocke

Die tiefe Kniebeuge sorgt dafür, dass unsere Sprunggelenke, Knie und Hüften beweglich und belastbar bleiben. Ganz nebenbei wird die Balance verbessert.

- Die Fersen bleiben auf dem Boden.
- Die Füße zeigen nach vorne (weniger nach aussen).
- Der Rücken ist gestreckt.
- Die Knie stehen gerade **über** den Füßen (kippen nicht nach innen, da du ansonsten im Sprunggelenk einknickst).
- Wenn es dir schwerfällt, stelle deine Füße zu Beginn etwas breiter auf und verringere den Abstand mit der Zeit. Du kannst auch deine Fersen etwas erhöhen.
- Am Anfang kannst du vielleicht nur kurz in der Hocke bleiben, aber je besser es geht, um so mehr kannst du sie nutzen, wie z. B. beim Wäsche zusammenlegen, beim Zähneputzen oder wenn du etwas unten aus dem Schrank holst. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! So baust du diese Übung ganz einfach in deinen Alltag ein.
- **Mehrmals täglich** anwenden.

6 Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

- Stelle dich mit dem Rücken im Abstand von ein bis zwei Fusslängen an eine Wand und lehne mit deinem Rücken an die Wand.
- Hebe nun die Ellenbogen auf Schulterhöhe und drücke dich damit von der Wand weg, so dass sich der Rücken einschliesslich der Schulterblätter von der Wand löst.
- Halte die Spannung für mindestens fünf Sekunden und atme dabei gleichmässig weiter.
- **15x** wiederholen.
- Mindestens **1x täglich** machen.