

Routiniert zu entspannten Muskeln

Das 21 Tage Programm

Es hat sich gezeigt, dass rund 21 Tage benötigt werden, um eine neue Routine zu etablieren. Mit unserem 21-Tage-Programm zur Muskelentspannung tun Sie Ihrem Rücken, dem Nacken und den Schultern etwas Gutes und ebnen den Weg zu einem „entspannteren“ Leben.



Grundsätzliches vorab:

- Integrieren Sie die Übungen in Ihren Alltag.
- Führen Sie die Übungen achtsam aus und spüren Sie in Ihren Körper hinein, wie sich die Muskeln an- und entspannen.
- **Jede Übung 10 x wiederholen.**
- Führen Sie die Übungen nur aus, wenn Sie dabei keine Schmerzen spüren.
- Was hat Ihnen besonders gefallen und gutgetan? Stellen Sie sich nach den ersten 21 Tagen Ihr eigenes Programm zusammen!

i

Basisübungen für jeden Tag

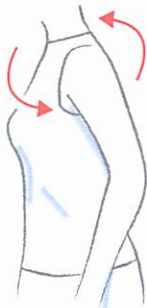
Aufwärmen

Fünf Minuten auf der Stelle laufen, Arme seitlich mitschwingen lassen.



Schulterkreisen

Die Schultern mit locker hängenden Armen gleichzeitig erst vorwärts, dann rückwärts kreisen.



Schulterheben

Die Schultern zu den Ohren hochziehen und die Spannung bewusst wahrnehmen. Position halten, dann die Schultern absinken lassen und die Spannung lösen.



Katzenbuckel

Im Vierfüßlerstand einatmend den Kopf in den Nacken legen, Wirbelsäule leicht ins Hohlkreuz fallen lassen – kurz halten. Ausatmend den Kopf nach unten nehmen, den Rücken runden.



Tag 2–6: Der Rücken im Fokus

Superman/Superwoman

Im Vierfüßlerstand einen Arm und ein Bein diagonal anheben und ausstrecken (z.B. rechter Arm, linkes Bein). Position kurz halten, Seiten wechseln.



Brücke

Auf den Rücken legen, Beine im 90° Winkel, Füße hüftbreit auseinander, Arme auf dem Boden. Gesäß vom Boden abheben, Brustwirbelsäule, Becken und Knie bilden eine Linie.



Unterarmstütz

In Bauchlage die Unterarme aufstützen, Becken anheben. Kopf, Rücken und Knie bilden eine Linie.



Tag 7–11: Spotlight Nacken

Wandstand

Mit geradem Rücken an eine Wand lehnen. Hinterkopf, Schultern und den Bereich der Halswirbelsäule fest dagegen drücken.

Ca.
20 Sek.
halten



Nackenspanner

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Beine im 90° Winkel. Handinnenflächen auf die Stirn legen, Ellenbogen zeigen nach außen. Hände fest gegen die Stirn drücken, Position halten. Hände auf den Hinterkopf legen, Spannung aufbauen und halten.

5 Sek.
halten



Himmelsstürmer

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, Beine im 90° Winkel, die Hände auf den Oberschenkeln, Kopf in den Nacken legen, Position halten. Anschließend Kopf zu einer Seite drehen, das Kinn nach unten nehmen, Position halten. Kopf aufrichten und auf der anderen Seite wiederholen.

Ca.
20 Sek.
halten

Ca.
20 Sek.
halten



Tag 12–16: Die Schultern entlasten

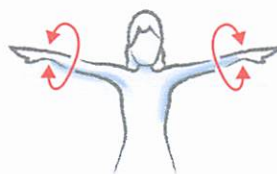
Pendeln

Schwingen Sie ein kleines Gewicht mit ca. 500g (z. B. eine mit Wasser gefüllte Trinkflasche) neben dem Körper vor und zurück. Erst mit der rechten, dann mit der linken Hand.



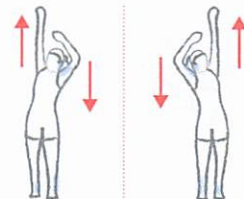
Windmühle

Arme seitlich ausstrecken und kleine Kreise nach vorne machen. Im Anschluss die Rotation rückwärts ausführen.



Pflücken

Die Arme nach oben ausstrecken und abwechselnd in die Höhe greifen. Als würde man eine imaginäre Frucht vom Baum pflücken.



Tag 17–21: Dehnen nicht vergessen!

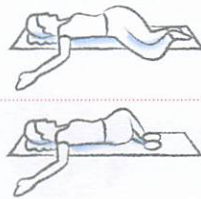
Seitliche Dehnung

Im Sitzen Kopf zur Seite neigen, mit der Hand den Widerstand erhöhen. Die gegenüberliegende Hand schiebt Richtung Boden, Dehnung halten. Seite wechseln.



Diagonale Dehnung

Auf dem Rücken liegend die Beine hüftbreit aufstellen. Knie nach links auf dem Boden ablegen, Schultern bleiben auf dem Boden, Position halten. Seite wechseln.



Ca.
20 Sek.
halten

Rückwärtige Dehnung

Im Stehen Oberkörper leicht nach vorne beugen, Hände hinter dem Rücken zusammenbringen. Finger greifen ineinander, Schulterblätter nähern sich an. Hände weiter nach hinten ziehen, Schultern absenken.

Ca.
20 Sek.
halten



Trommsdorff