

Top-4-Entspannungsübungen gegen Stress und Kopfschmerzen



1. Atmung

Achten Sie auf ein bewusstes Atmen. Setzen Sie sich gerade hin und entspannen Sie die Schultern und Arme. Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch nach vorne wölbt. Halten Sie für 2–3 Sekunden den Atem an. Atmen Sie durch den offenen Mund aus (nicht pressen). Halten Sie für 2–3 Sekunden den Atem an. Führen Sie die Übung dreimal nacheinander aus. Danach atmen Sie wieder normal.



2. «Kurz-Ferien»

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken und lassen Sie der Phantasie freien Lauf. Schliessen Sie allenfalls die Augen, lehnen sich für einige Sekunden zurück und erinnern sich an einen wunderbaren, intensiven Augenblick, an die Ferien, eine tolle Landschaft oder einen lieben Menschen.



3. «Eine Wohltat für die Augen»

Diese Übung eignet sich besonders, wenn Sie sich müde fühlen oder Ihre Augen brennen. Reiben Sie die Handflächen einige Sekunden fest aneinander, damit sie sich erwärmen. Formen Sie die Hände zu Schalen und bedecken Sie damit die geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und ruhig und denken Sie an Ihre Augen. Nach einer Weile lösen Sie die Hände und öffnen langsam die Augen.



4. Den Nackenbereich dehnen und entspannen

Ausgangsposition: Aufrecht stehen und den Kopf gerade halten. Die Arme gestreckt – leicht hinter der Körperachse – nach aussen rotieren. Dehnposition: Den Kopf je 20–30 Sekunden zur linken respektive rechten Seite neigen, bis die Halsmuskulatur leicht zieht.

Richtig sitzen

Der Gesundheit zu liebe sollten Sie richtig sitzen. Sei dies am Computer, im Auto, Zug oder auf dem Sofa.

Weniger sitzen – mehr bewegen

Für den Rücken ist Sitzen die grössere Belastung als Stehen. Es ist wichtig,

- dynamisch zu sitzen (Sitzposition laufend verändern).
- regelmässig das Sitzen zu unterbrechen (Stehpausen, Papier vom Drucker holen, stehend telefonieren usw.).

Top-3-Entlastungsübungen für Langsitzer



1. Aufstehen

Regelmässig – mindestens jede halbe Stunde – aufstehen und sich strecken.



2. Entspannen

Oberkörper entspannt nach vorne über die Beine beugen, den Kopf und die Arme hängen lassen. Variante: Die Hände fassen die Ferse, und die Mitte des Rückens wird aktiv nach oben gezogen (Katzenbuckel).



3. Ausdrehen

Den Oberkörper langsam nach links und rechts verdrehen. Die Beine werden dabei auf die Gegenseite verschränkt (beim Verdrehen auf die rechte Seite, wird das rechte Bein über das linke gelegt). 20 Sekunden pro Seite verweilen. Den Kopf immer aufrecht halten.

Alle diese Übungen sind altersunabhängig und können mehrmals am Tag durchgeführt werden. Sie brauchen keinen Trainingsplan.

Schattenboxen



Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf Ihren Stuhl. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade und blicken Sie geradeaus. Führen Sie abwechselnd die Arme nach vorne als ob Sie mit jemandem boxen würden. Strecken Sie die Ellbogen **nicht** völlig durch. Mit der Zeit können Sie den Oberkörper auch jeweils mit nach vorne bzw. nach hinten führen. Variante: Stehend leicht in den Knien. Wiederholung: Ein- bis zweimal mindestens eine Minute lang.

Nacken entspannen



Aufrecht sitzen und den Kopf gerade halten. Die Arme gestreckt – leicht hinter der Körperachse – nach aussen rotieren. Dehnposition: Den Kopf je 20 bis 30 Sekunden zur linken respektive rechten Seite neigen, bis ein leichtes Ziehen in der Halsmuskulatur zu spüren ist. Wiederholung: drei bis fünf.

Handpresse



Drücken Sie Ihre Handflächen vor der Brust zusammen, sodass die Arme und Hände leicht zittern. Atmen Sie dabei ganz normal weiter. Die Schultern bleiben locker und werden nicht hochgezogen! Den Druck während etwa 30 Sekunden halten. Wiederholung: zwei bis drei.

Rückenrolle



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel ab. Führen Sie Ihre Arme seitlich nach unten und verschränken sie unter den Beinen. Der Kopf hängt locker nach unten. Atmen Sie währenddessen langsam aus. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Position. Rollen Sie anschliessend Ihren Rücken Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Erst in der Ausgangsposition den Kopf heben (Blick geradeaus). Während des Aufrichtens atmen Sie langsam ein. Wiederholungen: fünf bis sieben.

Brett



Setzen Sie sich gerade und stellen Ihre Beine parallel. Spannen Sie die Gesässmuskulatur und heben Sie sich langsam an, ohne dabei aufzustehen. Spannen Sie Ihren Körper wie ein Brett. Der obere Teil des Rückens lehnt dabei an den Stuhl. Wiederholungen: fünf bis zehn.

Zahnrad



Setzen Sie sich gerade auf den vorderen Drittel des Stuhls und legen Sie die Arme über Kreuz auf Ihre Schultern. Die Beine sind parallel und hüftbreit geöffnet. Kippen Sie nun langsam Ihr Becken abwechselungsweise nach hinten und vorne. Wiederholungen: zehn bis fünfzehn.

Rotor



Setzen Sie sich gerade auf den vorderen Drittel des Stuhls und legen Sie die Arme über Kreuz auf Ihre Schultern. Die Beine sind parallel und hüftbreit geöffnet. Rotieren Sie Ihren Oberkörper langsam von links nach rechts, wobei das Gesäss und die Beine gerade bleiben. Der Kopf dreht gleichmässig mit Wiederholungen: zehn bis fünfzehn.

Pedalo



Stellen Sie die Füße auf die Fersen. Wippen Sie mit den Füßen nach vorne unten und dann nach hinten oben. Variante: Füße sind in der Luft. Wiederholungen: zehn bis fünfzehn.

Ausstrecken



Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf den Stuhl. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade. Strecken Sie abwechselungsweise den linken und rechten Arm zur Decke bis leicht zur gegenüberliegenden Seite aus. Strecken Sie Taille, Rücken und Bauch in die Länge. Verweilen Sie jeweils einige Sekunden in der Position. Wiederholungen: zehn bis fünfzehn.

Schulter dehnen



Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf den vorderen Teil des Stuhls. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade. Fassen Sie Ihre Hände mit gestreckten Armen hinter dem Rücken. Ziehen Sie die Arme nach hinten und oben. Verweilen Sie zehn bis fünfzehn Sekunden in der Position. Wiederholungen: drei bis fünf.

Kräftigungsübungen für den Alltag

Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen:

1. Aufwärmen

Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).

2. Richtig Atmen

Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).

3. Langsame Bewegungen

Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.

4. Anzahl Wiederholungen

Idealerweise machen Sie mindestens 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils einer bis zwei Minuten Pause.

5. Nachdehnen

Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

Ausgangsposition

Allgemeine Rumpfstabilität



Unterarmstütz, Spannung in der Bauchmuskulatur, Körper gestreckt (kein Hohlkreuz!), Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Gestrecktes Bein im Wechsel maximal eine Fusslänge heben. Körper bleibt ruhig und stabil.



Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Spannung in der Bauchmuskulatur. Um Ausweichbewegungen zu vermeiden, können Sie die Übung an einer glatten Wand ausführen.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Becken soll nicht nach hinten ausweichen.



Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gestrecktem Knie und Hüftgelenk heben.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Bein und der Rumpf sollten eine Linie bilden.

Rückenmuskulatur



Bauchlage. Beine gestreckt. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 5–10 cm heben.



Bauchlage: Arme und Beine gestreckt.



Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal 10–15 cm vom Boden heben. Kopf bleibt während der Übung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

Kräftigungsübungen für den Alltag

Ausgangsposition

Endposition

Gerade Bauchmuskulatur



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Schräge Bauchmuskulatur



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (respektive rechten) Oberschenkels.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen am linken (respektive rechten) Knie vorbei Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Arm- und Schultermuskulatur



Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt. Rücken ist gerade und die Hände sind unter den Schultern positioniert.



Beugen und strecken der Arme. Den Rücken während der Übung gerade halten.

Abduktoren



Seitenlage. Unteres Bein angewinkelt am Boden, oberes Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



Heben und senken des oberen Beines, ohne Boden- oder Beinkontakt.



Seitenlage. Oberes Bein angewinkelt am Boden, unteres Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



Heben und senken des unteren Beines, ohne Bodenkontakt.

Dehnübungen nach dem Training

Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen:

1. Wie dehnen?

Nehmen Sie die abgebildete Position ein. Verändern Sie diese dann langsam in Richtung der Pfeile, bis Sie im zu dehnenden Muskel ein Ziehen verspüren, das noch als angenehm empfunden wird. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Dehnen Sie immer beide Seiten.



Wadenmuskeln

Beide Fersen bleiben am Boden. Hinteres Bein gestreckt. Becken nach vorne schieben.



Achillessehne

Beide Fersen bleiben am Boden. Hinteres Knie nach vorne unten schieben.



Hüftmuskulatur

Becken nach vorne schieben. Überkreuztes Bein rechtwinklig lassen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Becken nach vorne schieben. Oberschenkel sanft nach hinten/oben ziehen. Dabei mit dem Fussrücken gegen die Hand drücken. Knie bleibt horizontal.

2. Wie lange dehnen?

Halten Sie die Position 30 bis 60 Sekunden.

3. Entspannen Sie sich

Atmen Sie regelmässig und ruhig. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den zu dehnenden Muskel.



Hintere Oberschenkelmuskulatur

Zu dehnendes Bein entspannen (allenfalls mit Hilfe eines Handtuches) gegen den Oberkörper ziehen. Das untere Bein gestreckt am Boden lassen. Becken nicht verdrehen.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Knie zum Boden sinken lassen. Füsse geschlossen halten. Allenfalls den Druck mit den Händen auf den Knien unterstützen.



Untere Rückenmuskulatur

Becken einrollen und Knie gegen Brust ziehen.



Hüft- und Brustmuskulatur

Knie und Becken vom Rumpf wegdrehen. Schultergürtel auf dem Boden lassen. Hand auf dem Knie – Knie auf dem Boden, Kopf zum ausgestreckten Arm drehen.



Schultermuskulatur

Schultern gegen den Boden und Gesäss nach hinten ziehen.