

Sekundenübungen für den Alltag

Piktogramm	Wie wird die Übung ausgeführt?	Welche Wirkung hat die Übung?
1 AWT	A = gestreckte Arme neben dem Körper nach hinten führen, Handflächen zeigen nach außen weg vom Körper W = Arme befinden sich gestreckt auf Schulterhöhe, werden nach oben gebeugt, die Handflächen zeigen zum Körper, Arme auf dieser Höhe nach hinten führen T = Arme wieder auf Schulterhöhe strecken, Handflächen zeigen nach oben, Schultern nach unten drücken und Arme nach hinten ziehen	Aktivierung der Rumpfmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur
2 Türrahmen	Arme gebeugt gegen den Türrahmen legen. In Schrittstellung Oberkörper durch die Tür schieben	Dehnung der Brustmuskulatur
3 Gesäßtaschen	Schultern nach hinten unten in Richtung Gesäßtaschen drücken	Entspannung der Nackenmuskulatur
4 Fliege	Mit den Augen eine imaginäre Fliege verfolgen	Aktivierung der Augenmuskulatur
5 Banane	Hände auf den unteren Rücken legen, die Fingerspitzen zeigen nach unten. Den Bauch leicht anspannen und langsam den Oberkörper zehnmal nach hinten neigen	Dehnung Körpervorderseite, einseitige Bandscheibenbelastung wird reduziert
6 Hängematte	Im Sitzen Beine überkreuzen, Arme im Nacken falten und den Oberkörper behutsam über die Stuhllehne weit nach hinten legen	Mobilisierung der Brustwirbelsäule
7 Bauchtanz	Das Becken in alle Richtungen kreisen und bewegen	Mobilisierung der Lendenwirbelsäule
8 Kreis	Große und langsame Schulterkreise nach hinten	Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur
9 Hosenkнопf	Bauch einziehen und angespannt halten (als ob die Hose zu eng wäre), dabei weiteratmen	Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur der Wirbelsäule und der Bauchmuskulatur
10 Wippe	Das Becken nach vorn („Hohlkreuz“) und nach hinten („runder Rücken“) kippen	Mobilisierung der Lendenwirbelsäule
11 Goldmedaille	Oberkörper aufrichten, Brustbein nach vorne oben schieben, wie wenn man stolz seine Medaille zeigen will	Haltung, Aktivierung aller Rumpfmuskeln
12 Liegende 8	Ein imaginärer Pinsel auf der Nase malt eine liegende 8	Entspannung der Nackenmuskulatur

