

Übungen für das Büro

Mach mit bei Übung 4 ...

Im Zentrum der Übungen stehen die Hüften, die mit zu den beweglichsten Gelenken in unserem Körper zählen, weil sie in alle Richtungen bewegt werden können. Allerdings fristen sie durch einen sitzenden Lebensstil ein Schattendasein und werden, einhergehend mit einem Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen, mit der Zeit zunehmend unbeweglicher. Mobilitätsverluste in diesem Körperbereich führen wiederum zu Problemen in Becken und Rücken. Entgegen dem Motto 'Use it or lose it' sollen unsere drei Hüftübungen den Bewegungsradius und die Bewegungsrichtungen dieses Gelenks in Erinnerung rufen und zur Mobilität der Hüften beitragen. Damit einhergehend sprechen alle Übungen in diesem Programm die Standfestigkeit und damit den Gleichgewichtssinn an und wirken positiv auf die Körperhaltung ein.

Das **Körperpendel** ist eine sensomotorische Übung, mit der die Propriozeption in den Füßen geschult wird, indem das Gleichgewicht gehalten und dabei die gesamte Fußsohle belastet wird.

Mit dem **Kniekreisen** wird nicht nur das Gleichgewicht geschult, auch mobilisieren Sie Ihre Hüftgelenke und verbessern deren Beweglichkeit. Denn Einschränkungen in den Hüftgelenken wirken sich nicht selten bis zu den Knie- und Sprunggelenken aus.

Die Übung **Beinschwingen** ist eine sehr anspruchsvolle Gleichgewichtsschulung. Durch Einbeinstand und Schwingen ist Propriozeption gefordert, also die Wahrnehmung der Körperlage im Raum, die

Übungen	Dauer 14 Min.
Körperpendel	bis 3 Min.
Kniekreisen	bis 3 Min.
Beinschwingen	bis 3 Min.
Balance	bis 2 Min.
Berg	bis 3 Min.

Koordination von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen mitsamt dem Empfinden für Kraft und Geschwindigkeit. Einschränkungen im Hüftbereich sind spürbar, denen gezielt entgegengewirkt wird.

Mit der Übung **Balance** stärken Sie Ihren Gleichgewichtssinn, verfeinern die Wahrnehmung Ihres Körpers im Raum und die Koordination Ihrer Körperteile durch Lageveränderung. Durch die Streckung tun Sie auch etwas für Ihre Körperhaltung.

Mit dem **Berg** – im Sanskrit Tadasana genannt – kommen Sie abschließend wieder in den Zweibeinstand zurück. Hier geht es darum, fest verwurzelt den Kontakt zur Erde zu halten. Dies fördert eine selbstbewusstere Haltung im Alltag. Es wird eine vollständige Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule trainiert. Die Rückenmuskulatur wird stabilisiert, gleichzeitig weitet sich der Brustbereich. Zudem werden Oberschenkel, Knie und Knöchel gestärkt. Psychisch wird ein Bewusstsein ausgebildet, wie es sich anfühlt, über sich hinaus zu wachsen.

Balance

I Körperwahrnehmung verfeinern I

- Stehen Sie hüftbreit, aufrecht und mit seitlich hängenden Armen. Atmen Sie ruhig. Nehmen Sie in einen festen Stand ein, und kommen Sie ins Lot.
- Beginnen Sie nun, Ihr Körpergewicht mehr und mehr auf Ihr linkes Bein zu verlagern. Dann heben Sie langsam den linken Arm an und kommen zur Streckung.
- Nun fixieren Sie einen Gegenstand schräg vor Ihnen. Dann richten Sie Ihren Körper ganz langsam seitwärts nach links aus, ohne dass Sie in der Hüfte abknicken.

Ihr Körper bleibt gestreckt. Gleichzeitig löst sich Ihr rechter Fuß vom Boden. Falls Ihnen das zu schwierig ist, können die Zehenspitzen des rechten Fußes noch den Boden berühren. Die rechte Handinnenfläche berührt den rechten äußeren Oberschenkel.

■ Bleiben Sie für mehrere ruhige Atemzüge in dieser Haltung. Dann kommen Sie in den Stand zurück und spüren mit geschlossenen Augen der Übung nach, bevor Sie diese zur anderen Seite hin durchführen.

Zuerst nach links strecken und halten ... dann nach rechts strecken und halten.

