



„Skispringer“:

Nach spätestens zwei Stunden ununterbrochenem Sitzen im Auto oder auf einem Stuhl sollte eine Pause eingelegt werden, um den Rücken zu entlasten und für eine ausreichende Durchblutung und damit Nährstoffzufuhr zu sorgen. Stellen Sie sich hin oder steigen aus dem Auto aus und gehen zweimal um das Fahrzeug herum. Machen Sie fünfmal den „Skispringer“:

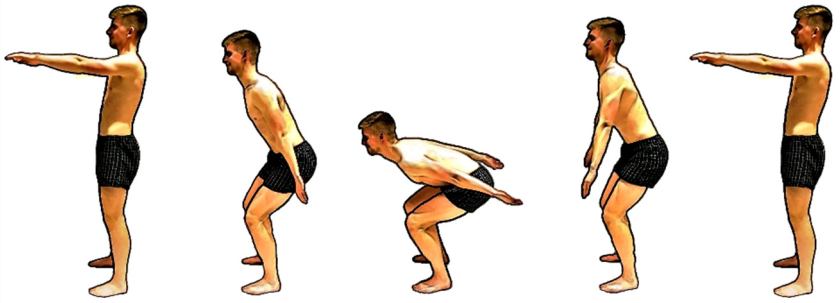


Abb. 44: „Skispringer“-Übung zur Entlastung des Rückens

Füße stehen parallel hüftbreit auseinander, in den Knien elastisch nachgeben und dabei in die Hocke federn, gleichzeitig werden beide Arme gestreckt nach hinten geführt und der Rücken wird etwas runder. Beim Aufrichten durch Strecken beider Knie werden beide Arme bis auf Schulterhöhe geführt und Sie haben die Ausgangsstellung erreicht. Atmen Sie bei der Bewegung nach unten aus und beim Aufrichten ein. Anschließend dehnen Sie Ihren Oberkörper zu beiden Seiten abwechselnd dreimal. Die Arme sind dabei nach oben gestreckt. Diese Übung ist viel effektiver als eine normale Kniebeuge.