

5-Minuten Wirbelsäulen-Mobilisation

Steifheit reduzieren • Haltung verbessern • Beweglichkeit im Alltag steigern

Warum das funktioniert

Die meisten Rückenbeschwerden entstehen nicht durch Schwäche, sondern durch Bewegungsmangel. Langes Sitzen, Stress und einseitige Belastungen führen zu Steifheit in der Wirbelsäule. Eine kurze tägliche Mobilisation hilft, Bewegung wiederherzustellen und Spannungen zu reduzieren.

Dein 5-Minuten-Programm

Führe jede Bewegung für 1 Minute aus:

- Cat–Cow (Katze/Kuh)
- Thorakale Rotation
- Beckenkipfung (Pelvic Tilts)
- Kindhaltung mit Atmung
- Stehendes Abrollen (Roll Down)

Langsam bewegen • Tief atmen • Entspannt bleiben

Wichtige Hinweise

- Nur im schmerzfreien Bereich bewegen
- Kontrolle vor Intensität
- Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion

Übungsanleitung



Cat/Cow

Cat/Cow (Katze/Kuh)

Atme ein zur Vorbereitung, atme aus und runde sanft den Rücken.

Hinweis: Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen.



Thoracic Rotation

Thorakale Rotation

Drehe den Oberkörper, während die Knie übereinander gestapelt bleiben.

Hinweis: Bewegung aus der Brustwirbelsäule, nicht aus dem unteren Rücken.



Pelvic Tilts

Beckenkipfung

Kippe das Becken, um den unteren Rücken sanft in den Boden zu drücken, dann lösen.

Hinweis: Kleine, kontrollierte Bewegung.



Child's Pose Breathing

Kindhaltung mit Atmung

Setze dich zurück und atme in die Rippen und den unteren Rücken.

Hinweis: Schultern und Nacken entspannen.



Roll Down

Stehendes Abrollen

Rolle dich Wirbel für Wirbel langsam nach unten ab.

Hinweis: Knie leicht gebeugt, Kopf locker hängen lassen.