

A1

Fast jedes zweite Schulkind zwischen 7 und 14 Jahren hat eine schlechte Körperhaltung. Unter den Kindern im Alter von 11 bis 17 Jahren klagt etwa jedes fünfte einmal wöchentlich über Rückenschmerzen. Wie gesund ist dein Rücken? Mache den folgenden kleinen Test.

Kannst du 30 Sekunden lang bei voll aufgerichteter Wirbelsäule die Arme gerade nach vorne strecken (ohne ein Hohlkreuz zu machen, die Arme zu heben oder sinken zu lassen)?

Ja, das kann ich.

Nein, das kann ich nicht.

Wenn du Ja angekreuzt hast, dann ist deine Haltung in Ordnung. Hast du Nein angekreuzt, dann ist es an der Zeit, etwas für deine Haltung zu tun.

A2

Führe die folgenden Übungen durch. Ausgangsposition ist immer, sofern nicht anders angegeben, eine aufrechte Sitzhaltung. Die Schultern sind gesenkt, die Füße stehen fest auf dem Boden. Wiederhole jede Übung 5 bis 10 Mal. Schreibe danach auf, welchen Bereich der Wirbelsäule die Übung stärkt. (Halswirbelsäule = HWS, Brustwirbelsäule = BWS, Lendenwirbelsäule = LWS)

_____ Drehe den Kopf nach rechts und nicke mehrmals. Dann drehe den Kopf langsam nach links und nicke mehrmals. Der Rücken bleibt gerade.

_____ Setze dich auf das vordere Drittel der Sitzfläche deines Stuhls. Kippe dein Becken nach vorne und richte es wieder nach hinten auf. Lege eine Hand auf den Unterbauch und die andere Hand in gleicher Höhe auf den Rücken.

_____ Strecke die Arme nach außen und hinten aus. Die Handflächen zeigen nach außen, die Daumen nach oben und sind gespannt. Versuche, die Schultern so tief wie möglich zu halten und sie dabei anzunähern. Bewege die Arme vor und zurück.

_____ Lege deine Hand auf die Stirn. Drücke sie bei gestrecktem Nacken zehn Sekunden lang dagegen. Lasse dann wieder locker. Wiederhole die Übung mehrmals.

_____ Lege die Hände auf den Schultern ab. Drehe sie abwechselnd nach rechts und links außen. Der Kopf dreht sich immer mit. Achte darauf, dass das Gesäß wirklich auf der Sitzfläche bleibt.

_____ Lege dich auf den Rücken. Stelle die Beine auf und hebe das Becken hoch, sodass Schulter, Becken und Knie eine Linie ergeben. Senke das Becken langsam wieder.