BWS-Morgenroutine

5 Übungen für einen offenen oberen Rücken

Von Ina Möltgen | Projekt Bogengang | Präventionsmaster

Für alle, die viel sitzen und morgens wie ein halb eingeklapptes Taschenmesser aus dem Bett steigen.
Grundregel: In der Dehnung bleibst du jeweils **20-30 Sekunden**. Ruhig atmen, nichts erzwingen.

1 Katze-Kuh

10–15 Wiederholungen

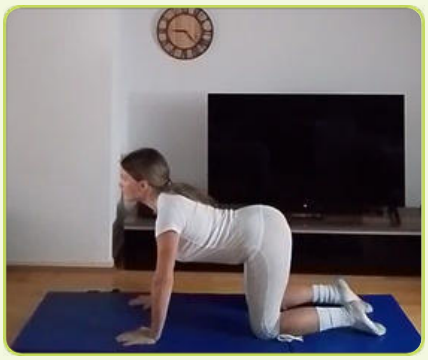
Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Einatmen: Brust öffnen, Blick nach vorn (Kuh). Ausatmen: Rücken rund machen, Kinn Richtung Brust (Katze). Die Bewegung kommt vom **oberen Rücken**, nicht aus dem Lendenbereich. Langsam, im Atemrhythmus. **Tipp:** Fühlt sich eine Stelle besonders fest an, halte die Endposition 30 Sekunden.



Ausgangsstellung



Katze: Rücken hoch



Kuh: Brust öffnen

Variante 1.1: gebeugter Arm
Hand hinter den Kopf, der Arm ist gebeugt. Der Ellbogen geht hoch zur Decke, dann drehst du dich wieder hinein. Dann Seitenwechsel.

Variante 1.2: gestreckter Arm
Arm gestreckt zur Seite aufklappen und hoch zur Decke führen, der Blick geht immer Richtung Hand. Dann zurück, Hand berührt kurz die Matte, dann wieder hoch.



1.1: Hand hinter dem Kopf



1.1: Ellbogen zur Decke



1.2: Arm gestreckt zur Decke

Typische Fehler vermeiden:

Nicht aus dem Hohlkreuz arbeiten: Zieh den Bauchnabel leicht nach innen, damit sich nicht der untere Rücken durchbiegt, sondern wirklich die Brustwirbelsäule rundet und streckt.

Kontrolle statt Schwung: Reiß den Arm oder Ellbogen nicht mit Schwung hoch. Geh nur so weit in die Drehung, wie das Becken ruhig und parallel zum Boden stehen bleibt.

BWS-Morgenroutine

Übung 2: Klappmesser in Seitenlage

Von Ina Möltgen | Projekt Bogengang | Präventionsmaster

2 Klappmesser in Seitenlage

10–15 Wiederholungen pro Seite

Seitenlage, den Kopf auf ein Kissen, eine Rolle oder ein Handtuch legen, Knie angewinkelt und gestapelt, Arme gestreckt vor dir, Hände aufeinander. Klappe dich auf wie ein Klappmesser: Den oberen Arm nach hinten öffnen, der Blick geht mit, die **Hüfte darf nicht kippen**. In der offenen Position zu Beginn **30 Sekunden** halten und die Dehnung genießen, dann wieder einklappen. Dein Ziel: die Fingerspitzen irgendwann zum Boden bringen. **Tipp:** Knie gestapelt lassen, so dreht sich der obere Rücken und das Kippen der Hüfte wird vermieden.



Ausgangsstellung



Aufgeklappt



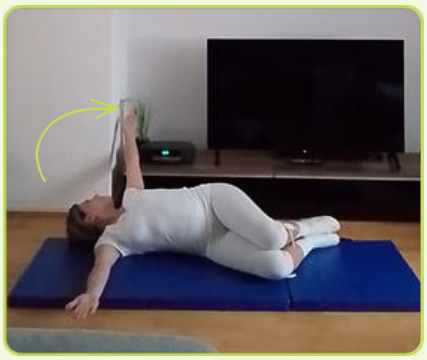
Ausgangsstellung

Variante 2.1: Armpositionen

Klappe dich auf und führe den Arm nacheinander auf **13 Uhr** (diagonal nach hinten), Dann zurück in die Ausgangsstellung.**15 Uhr** (Schulterhöhe, wie in der Basis-Übung) wieder zurück in Ausgangsstellung. Dann auf **17 Uhr** (diagonal nach hinten auf Hüfthöhe), wieder zurück in Ausgangsstellung.



13 Uhr



15 Uhr



17 Uhr

Variante 2.2: Kreisen

Kreise mit dem gestreckten Arm über den Kopf und verbinde alle drei Uhrzeiten miteinander - über die Hüfte entlang, bis die Hände sich wieder überlappen. Kreise anfangs ganz bewusst langsam, um die Dehnung intensiver zu spüren.

Typische Fehler vermeiden:

Die Hüfte kippt nicht nach hinten: Sobald das obere Knie nach hinten wegrutscht, mogelt die Lendenwirbelsäule mit. Klemm dir bei Bedarf ein kleines Kissen zwischen die Knie, um das Becken zu stabilisieren.

Schulter zieht zum Ohr: Lass die obere Schulter bewusst weg vom Ohr sinken, während der Arm nach hinten öffnet, damit der Nacken entspannt bleibt.

BWS-Morgenroutine

Übungen 3 und 4

Von Ina Möltgen | Projekt Bogengang | Präventionsmaster

3 Roll Up in Rückenlage

Rolle im mittleren Rücken, 30 Sek. halten

Faszienrolle quer unter die **Mitte des Rückens** legen, etwa auf Höhe des unteren Schulterblattrands, **nicht** in den unteren Rücken. Das Steißbein bleibt auf der Matte, die Hände stützen den Kopf, die Füße stehen auf dem Boden. Tief ein- und ausatmen, **30 Sekunden** in der Dehnung bleiben, dann die Rolle leicht auf und ab bewegen. **Zusatz für die Schultern:** Arme über den Kopf ablegen, nur so weit, wie du es aushalten kannst. **Tipp:** Bei Druck im unteren Rücken die Rolle höher legen, weniger Tiefe, Bauch leicht anspannen.



Rolle im mittleren Rücken



Arme über den Kopf ablegen

4 Stretching Dog mit Rolle/ Yogablock

30 Sek. halten

Hände auf eine Rolle oder einen Yogablock legen. Den Kopf zwischen die Arme senken, bis die Nasenspitze Richtung Matte geht, und in die Dehnung hineingehen. Tief ein- und ausatmen und **30 Sekunden** in der Dehnung bleiben.



Hände auf der Rolle



Kopf zwischen die Arme: Dehnung

Typische Fehler vermeiden:

Roll Up – Luft nicht anhalten: Wenn du dich über die Rolle legst, spannt der Brustkorb oft reflexartig an. Atme lang und tief in die Rippenbögen aus, damit die Muskulatur überhaupt loslassen kann.

Stretching Dog – Nicht ins Hohlkreuz fallen: Drück das Brustbein Richtung Matte, ohne den unteren Rücken durchhängen zu lassen. Rippenbögen leicht geschlossen halten, damit die Dehnung in den Schultern und der BWS ankommt.

BWS-Morgenroutine

Abschluss, Start-Check und Ampel

Von Ina Möltgen | Projekt Bogengang | Präventionsmaster

5 Rolling like a Ball

zum Abschluss den Rücken entspannen

Knie umfassen und einen Rundrücken machen, dich nach hinten fallen lassen und wieder hochschwingen. Langsam und sanft, ohne Ruck.



Start: Knie umfassen



Auf dem Rücken abrollen

Dein Start-Check: 3 kleine Tests

Immer zur gleichen Tageszeit und in gleicher Position messen. Die Werte sind dein persönlicher Verlauf, kein medizinischer Befund.

1. Rotation (Seitenlage)
Oberen Arm so weit wie angenehm öffnen. Abstand vom **Handrücken zum Boden** in cm messen, links und rechts. Die Hüfte dreht nicht mit.

2. Roll Up, Arme über Kopf
Auf der Rolle im mittleren Rücken liegen, die Arme gestreckt über den Kopf ablegen, nur so weit, wie es angenehm ist. Abstand der **Hände zum Boden** in cm messen.

3. Gefühl
Wie steif fühlt sich der obere Rücken morgens an?
1 = sehr steif, 5 = locker.

	Start	Woche 2	Woche 4
Rotation nach links			
Rotation nach rechts			
Roll Up: Abstand Hände über Kopf zum Boden			
Gefühl 1–5			
Datum			

Test wiederholen nach 2 und 4 Wochen. Immer in der selben Einheit messen, am besten in cm.

Normal oder Stopp?

- **Okay:** leichtes Ziehen, Dehngefühl, leichter Muskelkater im oberen Rücken
- **Stopp:** stechender Schmerz, Kribbeln, Ausstrahlen in Arme oder Beine, Schmerz im unteren Rücken

Wochenplan: Woche 1 an 3–4 Tagen, ab Woche 2 täglich, wenn es sich gut anfühlt.

BWS-Morgenroutine

Über mich, Hinweise und Notizen

Von Ina Möltgen | Projekt Bogengang | Präventionsmaster



Hallo, ich bin Ina Möltgen!

Pflegefachkraft, Babyschwimmtrainer, Aquafitnesstrainer, ZPP-zertifizierter Präventionstrainer

Ich begleite dich ungefiltert durch Projekt Bogengang: mit Mitte 40 zum Bogengang rückwärts. Oder du willst einfach deinen steifen Oberkörper wieder geschmeidig bekommen? Los geht's mit einem offenen oberen Rücken.

Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Beratung. Bei Rücken-, Schulter- oder Nackenbeschwerden sprich vorher mit deinem Arzt oder Therapeuten.

Meine Notizen