Manuela Hellgott
YOGA · PHYSIO · NERVENSYSTEM



DEIN KLEINER BEGLEITER FÜR DEN RÜCKEN

Dein 5-Minuten-*Rücken-Reset*

3 Übungen für einen beweglichen Rücken

Auf der Matte oder am Schreibtisch: mobilisieren, drehen, dehnen.

3 Übungen | ca. 5 Minuten | mit oder ohne Matte

Von Manu · Physio & Yogalehrerin

WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist

Kennst du das?

Nach Stunden im Sitzen fühlt sich der Rücken steif an.

Morgens brauchst du eine Weile, bis du dich gut bewegen kannst.

Der untere Rücken zieht, wenn du aufstehst.

Drei Übungen, aufeinander aufgebaut: erst mobilisieren, dann drehen, dann dehnen. Zusammen etwa fünf Minuten, täglich oder wann immer du magst.

Dein Reset auf einen Blick

1

Katze-Kuh

MOBILISIEREN

12 ×

2

Ausfallschritt mit Drehung

DREHEN

5 × pro Seite

3

Die Vier

DEHNEN

45 Sek. pro Seite

Auf der Matte: alle drei Übungen hintereinander, als kleiner Fluss.

Ohne Matte: Jede Übung hat eine Variante im Sitzen oder Stehen.

Langsam und mit dem Atem. Bewege dich nur so weit, wie es angenehm ist. Kein Schmerz, kein Nachfedern.

Deine Manu

1

ÜBUNG 1 · MOBILISIEREN

Katze-Kuh

12 × | Vierfüßlerstand | auch im Sitzen

✨ WIRKUNG

- **Steif nach langem Sitzen?** Bringt Bewegung in jeden einzelnen Wirbel und macht den Rücken wieder beweglich.
- **Nährt die Bandscheiben:** Sie haben keine eigenen Blutgefäße und werden über den Wechsel von Druck und Entlastung versorgt.
- **Verspannter Rücken?** Dehnt abwechselnd Rücken- und Bauchmuskeln und nimmt Spannung aus dem Rücken.

So geht's

1. Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, Rücken lang.
2. **Einatmen, Kuh:** Das Becken kippt nach vorn, das Steißbein zeigt nach oben. Brustbein nach vorn, der Bauch sinkt sanft.
3. **Ausatmen, Katze:** Das Steißbein rollt nach unten, der Rücken wird Wirbel für Wirbel rund. Kinn zur Brust, die Hände schieben den Boden weg.
4. 12 × im eigenen Atemtempo. Die Bewegung beginnt jedes Mal im Becken.
5. **Dann frei werden:** Bewege den Rücken gern intuitiv, so wie es sich gut anfühlt. Lass mit der Zeit das Becken kreisen, in beide Richtungen. Das mobilisiert auch schön das Becken.



Einatmen: Kuh



Ausatmen: Katze

Wenn es sich nicht gut anfühlt

- **Handgelenke:** auf den Fäusten oder Unterarmen abstützen, oder die Sitzvariante nehmen.
- **Knie:** eine gefaltete Decke unterlegen.
- **Unterer Rücken bei der Kuh:** kleiner bewegen, nur bis zum geraden Rücken.





AM SCHREIBTISCH

Im Sitzen: vorbeugen und loslassen

Vorn auf die Stuhlkante, die Füße hüftbreit am Boden. Ausatmen: den Oberkörper langsam über die Oberschenkel sinken lassen, die Arme hängen locker nach unten. Kopf, Nacken und Schultern loslassen, ein paar Atemzüge so bleiben. Einatmen: Wirbel für Wirbel wieder hochkommen und dabei die Arme lang nach oben ziehen.

2

ÜBUNG 2 · DREHEN

Tiefer Ausfallschritt mit Drehung

5 × pro Seite | Knie auf der Matte | auch im Stehen

✨ WIRKUNG

- **Steif zwischen den Schulterblättern?** Dreht die Wirbelsäule, vor allem im Brustbereich. Diese Bewegung fehlt im Alltag fast ganz.
- **Zug im unteren Rücken nach langem Sitzen?** Dehnt den Hüftbeuger vorn an der Hüfte. Ist er verkürzt, zieht er am unteren Rücken.
- **Runde Schultern?** Die Arme auf Schulterhöhe öffnen Brust und Schultern.

So geht's

1. Tiefer Ausfallschritt: rechter Fuß vorn, das Knie über dem Knöchel. Das linke Knie liegt auf der Matte.
2. Das Becken sanft nach vorn schieben, bis du die Dehnung vorn an der linken Hüfte spürst. Oberkörper aufrecht.
3. **Einatmen:** beide Arme nach oben.
4. **Ausatmen:** Den Oberkörper nach rechts zum vorderen Bein drehen. Die Arme sinken auf Schulterhöhe, der rechte zieht nach hinten, der linke nach vorn.
5. **Einatmen:** zurück zur Mitte, Arme wieder hoch. 5 Drehungen, dann die Seite wechseln.

Mein Tipp: Dreh aus der Brust, nicht aus dem Becken. Das Becken bleibt nach vorn ausgerichtet, nur der Oberkörper dreht sich.



Einatmen: Arme hoch



Ausatmen: drehen

Wenn es sich nicht gut anfühlt

- **Knie drückt auf der Matte:** eine gefaltete Decke oder ein Kissen unterlegen.
- **Wackelig:** die Füße etwas weiter auseinander stellen, wie auf zwei Schienen, oder eine Hand aufs vordere Knie legen. Im Stehen kannst du dich mit einer Hand an einer Stuhllehne oder am Tisch festhalten.
- **Ziehen im unteren Rücken:** den Bauchnabel sanft nach innen ziehen, das Steißbein zeigt nach unten. Dann kommt die Dehnung aus der Hüfte.





OHNE MATTE

Ausfallschritt im Stehen

Großer Schritt nach vorn, die hintere Ferse ist angehoben. Dann genau wie auf der Matte: Einatmen, beide Arme hoch. Ausatmen, zum vorderen Bein drehen, die Arme sinken auf Schulterhöhe. Einatmen, zurück zur Mitte. 5 × pro Seite.

3

ÜBUNG 3 · DEHNEN

Die Vier im Liegen

45 Sek. pro Seite | Rückenlage | auch im Sitzen

✨ WIRKUNG

- **Zug im unteren Rücken?** Ein festes Gesäß und eine steife Hüfte ziehen oft am unteren Rücken. Die Dehnung macht beides freier.
- **Viel gesessen?** Bewegt die Hüfte in eine Richtung, die im Sitzen fast nie vorkommt.
- **Unruhig?** Mit langem Ausatmen kann die Haltung den Parasympathikus ansprechen, den Teil deines Nervensystems für Ruhe und Erholung.

So geht's

1. Rückenlage, beide Füße aufgestellt. Kopf und Schultern bleiben am Boden.
2. Den rechten Außenknöchel auf das linke Knie legen, so entsteht eine „4“. Das rechte Knie sinkt nach außen.
3. Den linken Fuß lösen, mit beiden Händen hinter den linken Oberschenkel greifen und ihn sanft zur Brust ziehen, bis du die Dehnung im rechten Gesäß spürst.
4. 45 Sekunden halten und ruhig atmen, 4 Sekunden ein, 6 aus. Dann die Seite wechseln.



Wenn es sich nicht gut anfühlt

- **Ziehen im Knie:** den aufgelegten Fuß anziehen (Zehen Richtung Schienbein) und das Bein weniger zur Brust ziehen.
- **Die Vier ist dir zu viel:** die Beine stattdessen übereinanderschlagen, das rechte über das linke. Im Liegen den unteren Oberschenkel sanft zur Brust ziehen, im Sitzen mit langem Rücken leicht nach vorn neigen.
- **Die Hände erreichen den Oberschenkel nicht:** ein Handtuch um den Oberschenkel legen oder den linken Fuß am Boden lassen.
- **Künstliches Hüftgelenk:** die Übung vorher mit deiner Ärztin oder Physiotherapeutin abklären.



AM SCHREIBTISCH

Die Vier im Sitzen

Aufrecht auf den Stuhl, den rechten Knöchel auf das linke Knie. Mit langem Rücken leicht nach vorn neigen, bis du die Dehnung im Gesäß spürst. 45 Sekunden, dann wechseln.

FÜR DEINEN ALLTAG

Zwei Tipps von mir

1

Die nächste Haltung ist die beste

- Wechsle im Sitzen etwa alle 30 Minuten die Position: aufstehen, ein paar Schritte, strecken.
- Die Bandscheiben haben keine eigenen Blutgefäße. Sie werden über den Wechsel von Druck und Entlastung versorgt, also durch Bewegung.

2

Lieber kurz und oft

- Kleine 5-Minuten-Routinen in deinen Tag einzubauen, bringt mehr als einmal pro Woche eine Stunde.
- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe passen sich an regelmäßige Reize an. Feste Zeit hilft, z. B. direkt nach dem Aufstehen.

Dein Reset auf einen Blick

	ÜBUNG	WIE OFT	ATEM
1	Katze-Kuh	12 ×	ein Kuh, aus Katze
2	Ausfallschritt mit Drehung	5 × pro Seite	ein Arme hoch, aus drehen
3	Die Vier	45 Sek. pro Seite	4 ein, 6 aus

Deine erste Woche

Hak jeden Tag ab, an dem du deinen Reset gemacht hast.

Mo Di Mi Do Fr Sa So



ÜBER MICH

Hallo, ich bin Manu

- Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin, Weiterbildung Manuelle Therapie
- Ich unterrichte seit 11 Jahren Yoga in Kursen vor Ort
- Auf Instagram zeige ich sanfte Übungen für Rücken, Nacken und dein Nervensystem

Deine Manu

Wenn du weitermachen magst

INSTAGRAM

@manuelahellgott

Kommentiere ABEND unter meinem Abendritual-Reel für das nächste PDF.

ABENDRITUAL GRATIS

Zum Runterkommen

Drei sanfte Übungen, die du direkt im Bett machen kannst: manuela-hellgott.de/abendritual

KLEINE ÜBUNGEN PER E-MAIL

Ab und zu schicke ich dir eine neue Übung für Rücken, Nacken und Atem. Eintragen: manuela-hellgott.de/abendritual

Gut zu wissen: Die Übungen sind sanft und für die meisten Erwachsenen gedacht. Sie ersetzen keine ärztliche oder physiotherapeutische Behandlung. Hast du starke oder neue Rückenschmerzen, Schmerzen, die ins Bein ausstrahlen, Taubheit oder Kribbeln in den Beinen, eine frische Verletzung, eine Operation an Wirbelsäule oder Hüfte oder bist du schwanger, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Tut etwas weh, hör auf und atme normal weiter.

© 2026 Manuela Hellgott · manuela-hellgott.de