



## Das stärkt den Rücken Let's TWIST again!

Unsere Wirbelsäule hat nicht viel Abwechslung im Leben: Meist sitzen oder stehen wir irgendwo herum. Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg weiß, was bei Verspannungen hilft: Das Rückgrat sehnt sich danach, gedreht zu werden

Dürfen wir vorstellen?  
**DER** Twist



2 x 5 Min./Woche

### So geht es:

Aufrecht und mit gestreckten, geschlossenen Beinen auf den Boden setzen, die Zehen zeigen nach oben. Jetzt geht's los: Richte deine Wirbelsäule ganz auf, halt den Rücken gerade. Fühl, wie du nach oben wächst, schaff Platz in deiner Flanke, mach die Taille lang. Deine Arme sind in Schulterhöhe ausgestreckt. Ist die Wirbelsäule wirklich so aufrecht wie möglich? Ist in deinen Armen bis

in die Fingerspitzen Spannung oder machen sie einen auf Schläffi? Jetzt ausatmen. Dreh dabei Oberkörper, Arme und Kopf nach rechts, so weit du kannst. Beim nächsten Ausatmen drehst du Oberkörper, Arme und Kopf nach links und bleibst da bis zum nächsten Einatmen. 5-mal pro Seite wiederholen. Der Po bleibt fest auf dem Boden, die Hüfte gerade – und nicht wackeln!

### Welchen Effekt hat das?

Twists sind einfach super für deine Wirbelsäule. Stell dir vor, wie du sie mit dieser sanft gleitenden Bewegung sozusagen „auswringst“ wie ein nasses Handtuch! Spüre, wie angenehm diese Bewegung nach einem langen Arbeitstag ist. Twists neutralisieren die Wirbelsäule und sorgen für Entspannung. Danach fühlst du dich wieder wunderbar geschmeidig.