

Fit im Homeoffice?!

Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

– Übungseinheit 15. Dezember 2020

Übung 1 - Nacken:

- Kopf vollständig zur Seite drehen (dabei ausatmen)
- bei Seitenwechsel einatmen und wieder ausatmen sobald der Kopf sich zur anderen Seite neigt
- Das Ganze 2-3 Mal wiederholen

Übung 2 - Rumpf:

- Oberkörper seitlich hin und her rotieren
- Der Schultergürtel rotiert mit

Übung 3 - Schulterblätter

- Schultern durch kreisende Bewegung lockern
- Arme locker seitlich baumeln lassen
- Schultern mithilfe einer rotierenden Bewegung hochziehen
- die Hände mit den Handflächen auf den unteren Rücken legen (kleine Finger möglichst nah zusammenbringen)
- die Schulterblätter zusammendrücken und in dieser Position Schultern kreisen

Übung 4 - Brustwirbelsäule

- Wenn möglich: Übung im Stehen ausführen
- Arme hoch, sodass sich die Hände berühren (Handflächen zueinander)
- Rührbewegung der Arme (kreisende Bewegung über dem Kopf)
- Oberkörper bewegt sich automatisch mit
- **Wichtig:** Hüftabwärts sollte sich dabei nichts bewegen

Übung 5 - Atmung:

- Bewusstes Ein- und Ausatmen
- Tief einatmen (Nase mitbenutzen) und lange hörbar ausatmen

➔ Für alle Übungen gilt: es darf ziehen, aber nicht zu schmerzhaft sein.