

Fit im Homeoffice?!

Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

Übungseinheit 22. Dezember 2020

Rumpf

Übung 1:

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

Übung 2:

- Breite Fußposition einnehmen
- Füße zueinander sind mindestens so breit wie die Knie
- Seitliche Neige des Rumpfes
- ein Arm kann in Neigungsrichtung ausgestreckt werden
- **Wichtig:** Darauf achten, dass die Neigung zur Seite und nicht/kaum nach vorne vollzogen wird!

Beine

Kniebeugen

- die Fußspitze eines Beins zeigt dabei in dieselbe Richtung wie das Knie des gleichen Beins
- zunehmend tiefer in die Beugebewegung gehen

Beuge im Ausfallschritt:

- Möglichst gleichmäßige Belastung beider Beine
- **Wichtig:** keine Gewichtsverlagerung, d.h. der Schwerpunkt bleibt in der Mitte
- Bei der Beugebewegung darauf achten, dass sich das Knie des hinteren Beins möglichst senkrecht gen Boden senkt
- nach der letzten Wiederholung das Knie absetzen und mithilfe der Hände/Arme aufstehen

Atmung

- Vorbeugen und mit den Händen auf den Knien/ Oberschenkeln abstützen
- Mit dem Rumpf Katzenbuckel bilden (dabei ausatmen)
- Mit dem Rumpf in die Gegenbewegung (Überstreckung/Hängebrücke) gehen (dabei einatmen)
- der Atemrhythmus bestimmt das Tempo der Übung

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