

# Fit im Homeoffice?!

## Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

—

### Übungseinheit 12. Januar 2021

#### Schulterbereich mobilisieren

- Die Hände auf oder nahe der Schulter platzieren, die Ellbogen zeigen dabei nach außen
- mit den Ellbogen möglichst große und vielfältige Formen "zeichnen"
- gern mehrmals am Tag während sitzender Tätigkeit zur kurzen Lockerung ausprobieren

#### Nacken mobilisieren

- Aufrecht sitzend (auf dem Stuhl etwas nach vorne rutschen) die Wirbelsäule schön aufrichten (Brust raus)
- Hände locker auf den Oberschenkeln ablegen
- Den Kopf soweit es geht zur Seite drehen (Augen gehen mit)
- Während zur Seite gedreht wird ausatmen und beim Seitenwechsel einatmen (kontinuierlich atmen)
- Mehrmals wiederholen

#### Nacken dehnen

- Aufrecht sitzen (auf dem Stuhl etwas nach vorne rutschen)
- Eine Hand um den Kopf fassen und in Richtung des Ellbogens ziehen, dabei die aufrechte Haltung beibehalten
- Dehnung 1-3 Minuten halten (gern mit kurzer Pause)
- **Optional:** mit angewinkeltem Arm (Ellbogen nahe am Rumpf) intensivieren, indem der Ellbogen gegen Boden bewegt wird (Arm bleibt locker)
- Mehrere Nacken-Winkel zum Dehnen ausprobieren

#### Atemübung zur "Aktivierung" des Zwerchfells

- sitzend ausführen
- Oberkörper nach vorne Richtung Oberschenkel beugen (dabei komplett ausatmen)
- unten angekommen (Luft komplett rauslassen) die Nase zuhalten, den Mund geschlossen lassen und die Luft kurz anhalten, dann wieder aufrichten (Luft immer noch angehalten)
- nun versuchen zu 4-8x atmen (ist nicht möglich, aber es entsteht eine Art Pumpen, sodass das Zwerchfell angesteuert wird)
- Vorgang 5-10x wiederholen

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