

# Fit im Homeoffice?!

## Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

### Übungseinheit 19. Januar 2021

#### Schulter und Nackenmobilisation

- Arme seitlich ausstrecken und die Unterarme gegengleich verdrehen (kontinuierliche Bewegung)
- Der Nackenbereich kann durch drehende Kopfbewegungen ebenfalls mobilisiert werden

#### Oberer Rücken / Schulterblatt

##### Übung 1

- einen Ausfallschritt machen und eine stabile Haltung einnehmen
- Gesäß anspannen / Schambein anheben
- Brust aufrichten
- Arme seitlich heben mit den Handflächen nach vorne zeigen (Hände-Hoch-Position)
- Ellbogen soweit wie möglich nach hinten öffnen (Kopf bleibt in neutraler Position)
- Die Hände bilden Fäuste und werden anschließend nach hinten gezogen (Ellbogen geht dabei leicht nach vorne); das Ganze 10-15mal wiederholen
- Seitenwechsel (das andere Bein geht nach vorne; die Übungsfolge wiederholen)

##### Übung 2

- einen Ausfallschritt machen und eine stabile Haltung einnehmen
- Gesäß anspannen / Schambein anheben
- Brust aufrichten
- Arme seitlich heben mit den Handflächen nach vorne zeigen (Hände-Hoch-Position)
- Ellbogen soweit wie möglich nach hinten öffnen (Kopf bleibt in neutraler Position)
- Die Hände bilden Fäuste
- Arme werden von oben nach unten mit Spannung/Kraft nach unten bewegt (als ob man etwa herunterzieht) - nach dem Motto: „Die Ellbogen hinter dem Rücken zusammenbringen“
- Dabei die Spannung im Rumpf aufrechterhalten
- 10-15 Wiederholungen

##### Übung 3

- einen Ausfallschritt machen und eine stabile Haltung einnehmen
- Gesäß anspannen / Schambein anheben
- Brust aufrichten

- den Gegenarm zum hinteren Bein mit der Hand auf den Hinterkopf, Ellbogen zeigt in Blickrichtung (nach vorne)
- Hand zieht an den Hinterkopf, Nacken/Kopf drückt gegen die Hand
- Kinn aufrichten
- Bewusst ein- und ausatmen
- Seitenwechsel (das andere Bein geht nach vorne; die Übungsfolge wiederholen)

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