

# Fit im Homeoffice?!

## Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

### – Übungseinheit 26. Januar 2021

#### Übung gegen Schmerzen im unteren Rücken

- Aufrechte Sitzhaltung (auf dem Stuhl dazu etwas nach vorne rutschen)
- Oberkörper aufrichten (Schulterblätter zusammen; Brust raus)
- Ein Bein überschlägt das andere, sodass der Knöchel auf dem Knie liegt
- Knie des aufgelegten Beins mit dem gleichseitigen Arm etwas nach unten drücken
- Spätestens jetzt merken Sie vermutlich einen Zugschmerz im Po/seitlichen Schenkel/Leistengegend/Knie
- Ab jetzt darf der Schmerz vorhanden sein, er sollte jedoch den Atemfluss nicht behindern
- Den Oberkörper nach vorne kippen; dabei darauf achten, dass der Oberkörper möglichst gerade bleibt
- 4 Minuten halten (es können kurze Pausen gemacht werden)
- Anschließend kurz lockern und die Seite wechseln

#### Tipps:

- Knieschonend: dazu der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel (hinten) bei ca. 90 Grad beibehalten
- Achten Sie darauf, dass der aufgelegte Oberschenkel nicht seitlich ausweicht; bringen Sie die Oberschenkel bei der Übung etwas näher zusammen (beispielsweise den Unterschenkel über dem Knie gleiten lassen)
- Beim Ausatmen können Sie versuchen, noch etwas mehr in die Dehnung zu gehen
- Sie können einen Tisch als Hilfe nehmen und das Bein sozusagen „einklemmen“, sodass die Übung nebenher gemacht werden kann
- Sie müssen nicht unbedingt jedes Mal beide Seiten trainieren; wenn sie immer einseitige Rückenschmerzen verspüren, dann können Sie sich gern auf diese Seite fokussieren
- Fangen Sie gerne mit der „Nicht-Schokoladen-Seite“ an, da man diese generell etwas vernachlässigt

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