

Fit im Homeoffice?!

Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

—
Übungseinheit 02. Februar 2021

Kniebeuge

- Kniebeugen in eigenem Tempo durchführen (15-30 Wiederholungen)
- Bei der Ausführung darauf achten, dass Fuß und Knie desselben Beins in die gleiche Richtungsachse zeigen
- 8 bewusste Wiederholungen mit langsamem Tempo durchführen
- Nach der letzten Wiederholungen für 4-8 Sekunden in der tiefen Kniebeuge-Position innehalten und atmen

Rumpfkippe

- Hüftbreite Ausgangsposition
- Bei der Ausführung darauf achten, dass Fuß und Knie desselben Beins in die gleiche Richtungsachse zeigen
- Der Rücken bleibt gerade
- Der Oberkörper wird nach vorne GEKIPPT (nicht gebeugt), sodass er gerade bleibt
- Die Hände zeigen dabei zum Boden oder werden locker hängen gelassen
- Die Amplitude der Bewegung stetig vergrößern
- 15-30 Wiederholungen
- Nach der letzten Wiederholung die tiefe Position einnehmen und 4-8 Wippbewegungen ausführen

Kniestabilisierung im erhobenen Ausfallschritt

- Ein Bein auf erhobenen Gegenstand (z.B. Stuhl) mit dem Fußrücken setzen
- Das aufgelegte Bein befindet sich hinter dem Rumpf (der Stuhl ist hinter Ihnen)
- Etwas in die Kniebeuge des Standbeins gehen und versuchen die Balance zu finden
- Das Knie stabilisiert sich durch das Muskelzusammenspiel
- Das Ganze 30-60 Sekunden halten
- Seitenwechsel

Unterarmstütz

- Auf Unterarme und angewinkelte Zehenspitzen stützen
- Der gesamte Körper hält dabei die Spannung (besonderen Fokus auf die Bauchregion legen)
- Position 30-60 Sekunden halten
- Alternativ kann die Übung auch mit den Unterarmen auf einer erhobenen Fläche (Stuhl, Tisch, etc.) erfolgen

Vordere Rumpfkette

- Eine Position auf den Knien einnehmen
- Die Achse „Oberschenkel, Rumpf und Kopf“ bilden eine gerade Strecke (diese wird beibehalten)
- Die gesamte Achse kippt nach hinten soweit wie diese gerade Streckposition aufrecht erhalten werden kann (die Schienbeine stützen dabei ab)
- Die gekippte Position für 2-4 Sekunden halten und wieder nach vorne kommen
- 8-16 Wiederholungen

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