

Fit im Homeoffice?!

Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

—
Übungseinheit 09. Februar 2021

Zum Aufwärmen

- Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger umfassen und sanfte Bewegungen einleiten, so dass sich die gesamte Ohrmuschel bewegt
- Kaumuskulatur mit beiden Händen massieren

Schulterbereich mobilisieren

- Die Hände auf oder nahe der Schulter platzieren
- die Ellbogen fahren 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 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 sitzend (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 gen Boden bewegt wird (Arm bleibt locker)
- Mehrere Nacken-Winkel zum Dehnen ausprobieren

Schultergürtel/Nacken

- 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

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