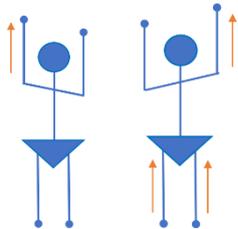


Übungen für das Home-Office

*Auch im Home-Office ist es wichtig regelmäßig Bewegungspausen einzulegen.
Hier ein paar Übungen, die Sie zuhause durchführen können:*

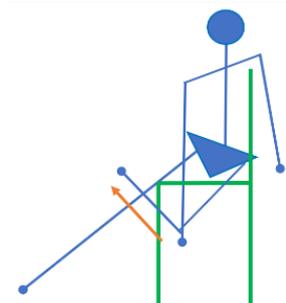
1) Rücken/Arme/Waden (3x 30 Sekunden)



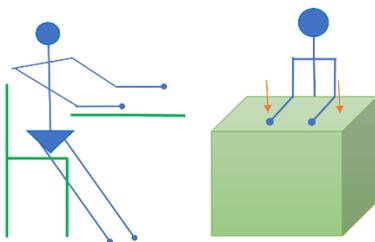
- Ausgangsposition
 - aufrechter, hüftbreiter Stand; Arme nach oben Richtung Decke strecken
- Übung
 - Arme abwechselnd und dynamisch, wie beim Apfelpflücken, Richtung Decke strecken; dabei den Rücken strecken
 - Variation:
 - Auf Zehenballen stellen und die Übung so durchführen

2) Oberschenkelaußenseite/Gesäß/Wirbelsäule (2-3 x 15 Sekunden je Seite)

- Ausgangsposition
 - aufrechter Sitz auf einem Stuhl; linkes Bein über das rechte schlagen, rechter Arm an das linke Knie legen; linker Arm locker über die Rückenlehne hängen
- Übung
 - linkes Knie nach rechts ziehen; Oberkörper und Kopf zum linken Arm drehen
 - Dehnung in der linken Oberschenkelaußenseite und in der linken Außenseite des Gesäßes spüren
 - für 15 Sekunden halten, dann die Seite wechseln



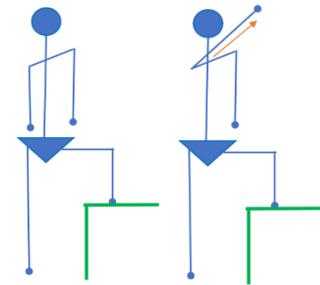
3) Arme/ oberer Rücken/ Brustmuskulatur (3x 30 Sekunde)



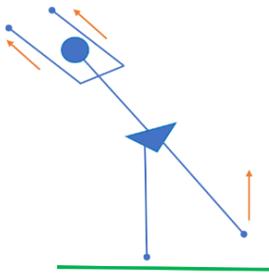
- Ausgangsposition
 - aufrechter Sitz an einem Tisch
 - Unterarme und Hände schulterbreit im rechten Winkel auflegen
- Übung
 - Hände und Unterarme so fest es geht auf den Tisch pressen, für 30 Sekunden halten, kurz lockern und wiederholen

4) Beine/Aktivierung Kreislauf (3x 30 Sekunden)

- Ausgangsposition
 - aufrechter, hüftbreiter Stand vor einem Hocker/Sofa; stabiler Rumpf
- Übung
 - Becken sicher in Stellung halten; abwechselnd Beine auf den Hocker/das Sofa stellen („Treppensteigen“)
 - Variation:
 - kurze Armschwünge durchführen (linkes Bein auf Hocker und rechter Arm schwingt gleichzeitig nach vorne Richtung Decke)



5) Rücken/Beine/Gesäß/ Arme (2x 20 Wiederholungen je Seite)



- Ausgangsposition
 - leicht gebeugtes rechtes Standbein, Fußspitze zeigt nach vorne; Oberkörper leicht nach vorne beugen; Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule, Arme sind gestreckt, Schultern ziehen von den Ohren weg
- Übung
 - linkes Bein zieht leicht mit gestreckter Fußspitze nach hinten;
 - linkes Bein senkrecht nach oben anheben, linke Ferse zieht Richtung Decke, Hüfte bleibt stabil
 - nach 3 Sekunden das linke Bein wieder senken nach 20 Wiederholungen die Seite wechseln
 - **Achtung:** unbedingt ein Hohlkreuz vermeiden!