



Fit im Homeoffice

Übungsskript zur bewegten
Pause

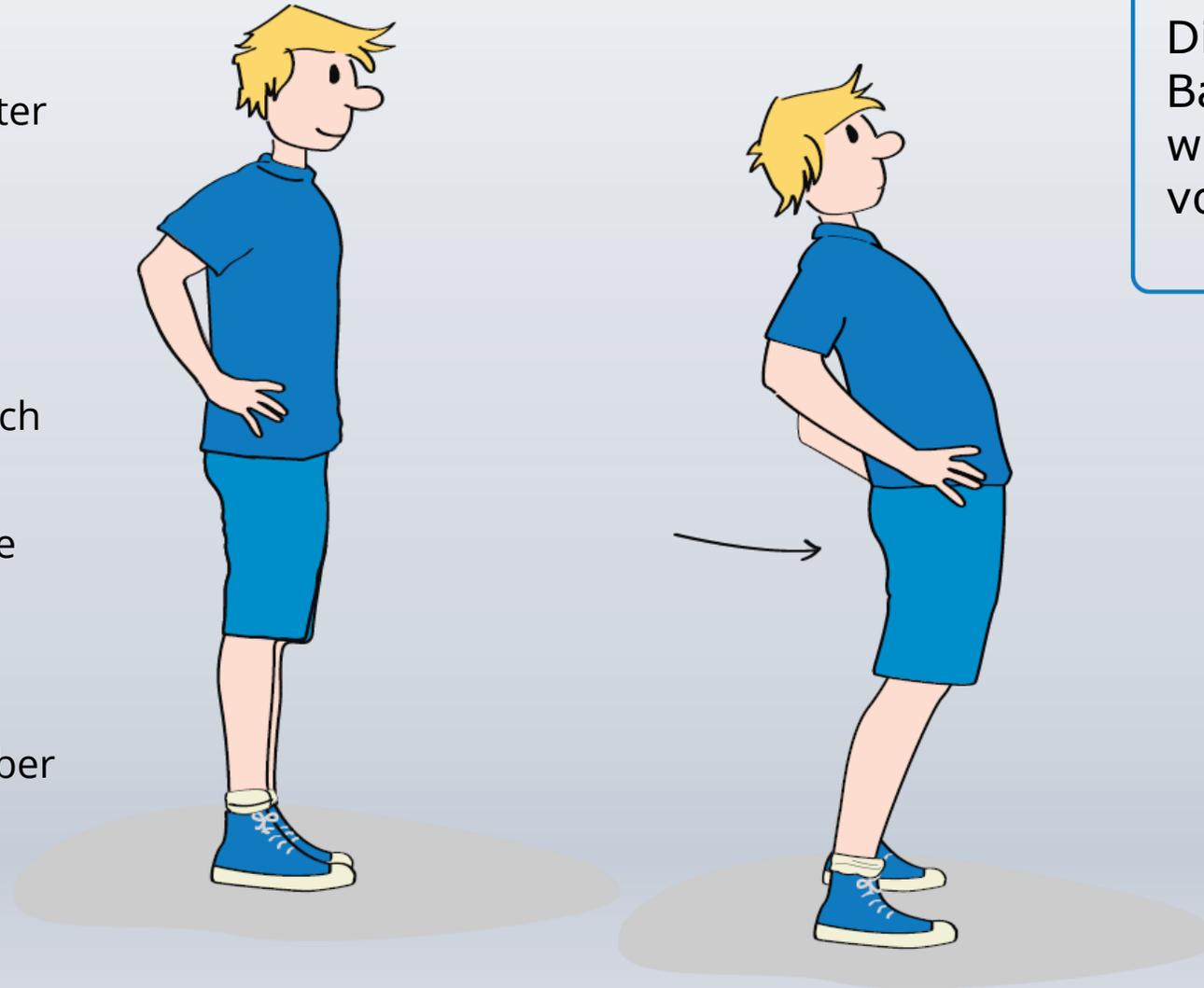
Übung: Hüftgold

Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Schultern locker
2. Die Hände seitlich auf das Becken legen, die Finger zeigen nach vorne und die Daumen nach hinten
3. Das Becken im Wechsel nach vorne schiebend in das Hohlkreuz bewegen und wieder zurück in die gerade Position (10x)

Achtung:

- Schmerzen dürfen lokal am Rücken entstehen, sollten aber nicht ausstrahlen



Die Bandscheiben wieder nach vorne rücken...



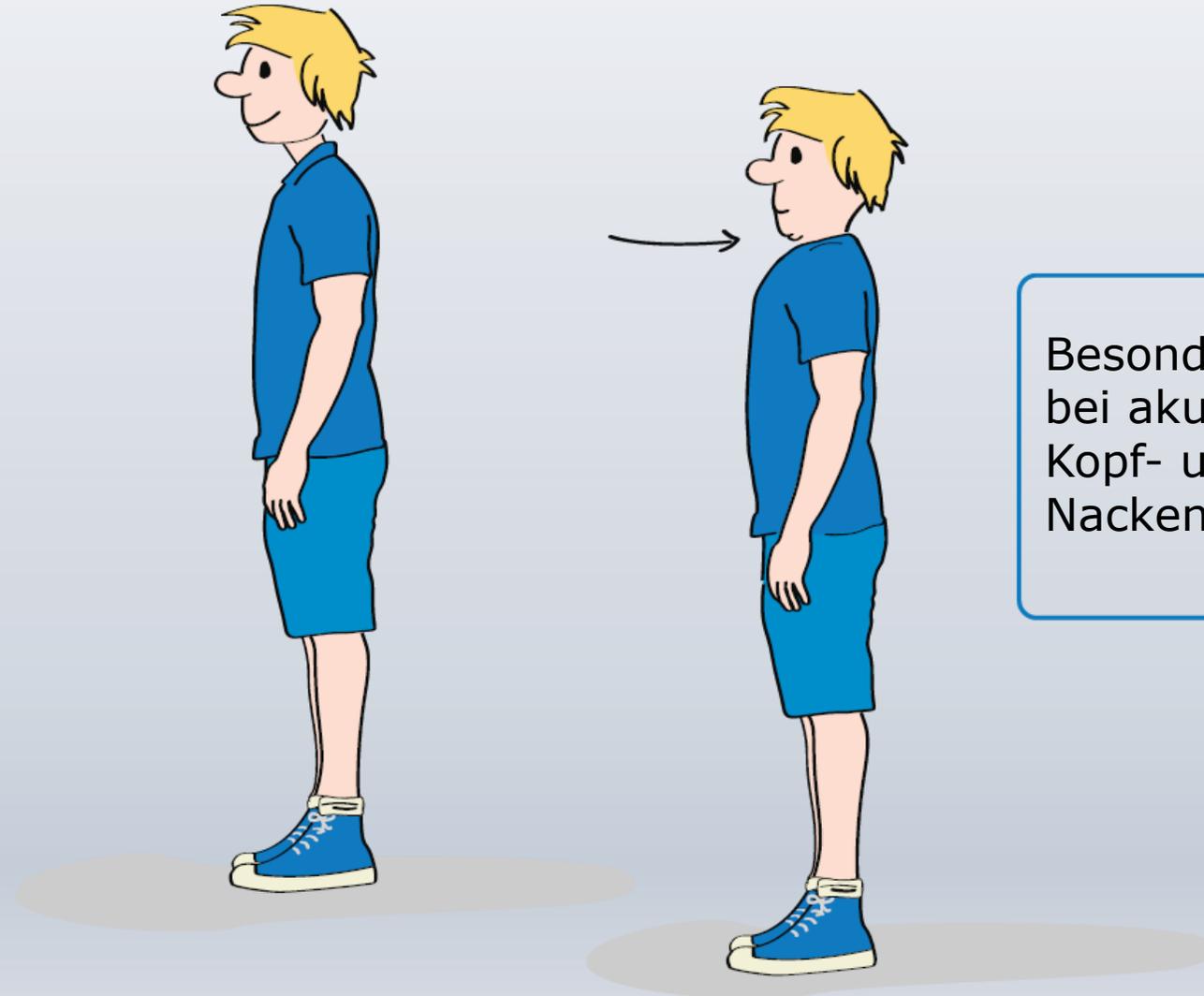
Übung: schickes Doppelkinn

Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Schultern locker
2. Kinn bewegt sich langsam nach hinten, Tendenz Doppelkinn, Nacken lang
3. Aus der Position wieder lösen und Kinn nach vorne in die Gegenrichtung bewegen, danach wieder langsam nach hinten (10x)

Achtung:

- Langsam, aber endgradig (bis an das absolute Bewegungsende) bewegen
- Die Nase bleibt ständig auf gleicher Höhe



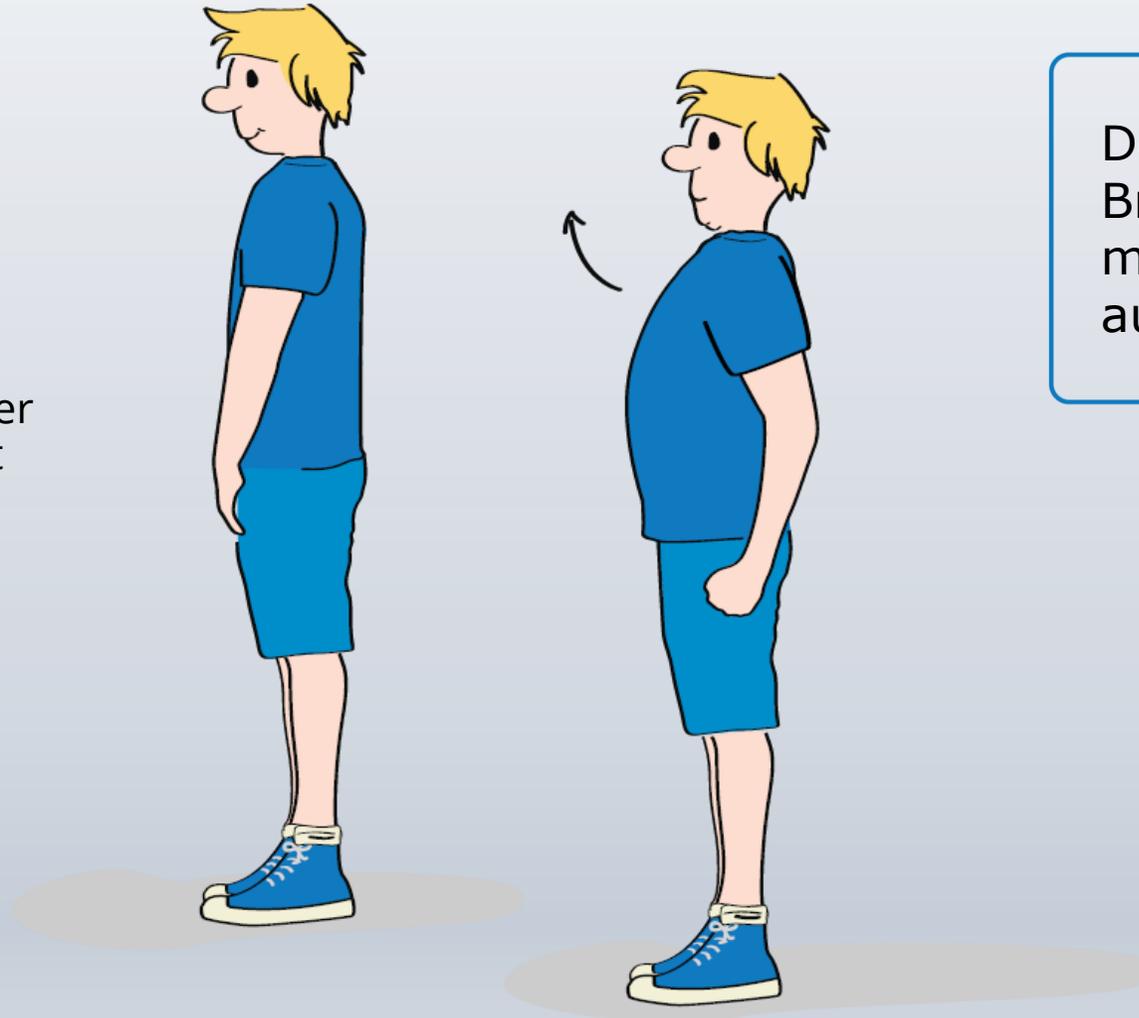
Besonders gut bei akuten Kopf- und Nackenschmerzen...



Übung: Stolz wie Oskar

Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Brustbein zurück, Schultern vorne tendenziell zusammen
3. Gegenbewegung, Schulterblätter hinten/unten zusammen, Brust raus (10x)



Den
Brustbereich
mal richtig
aufdehnen...



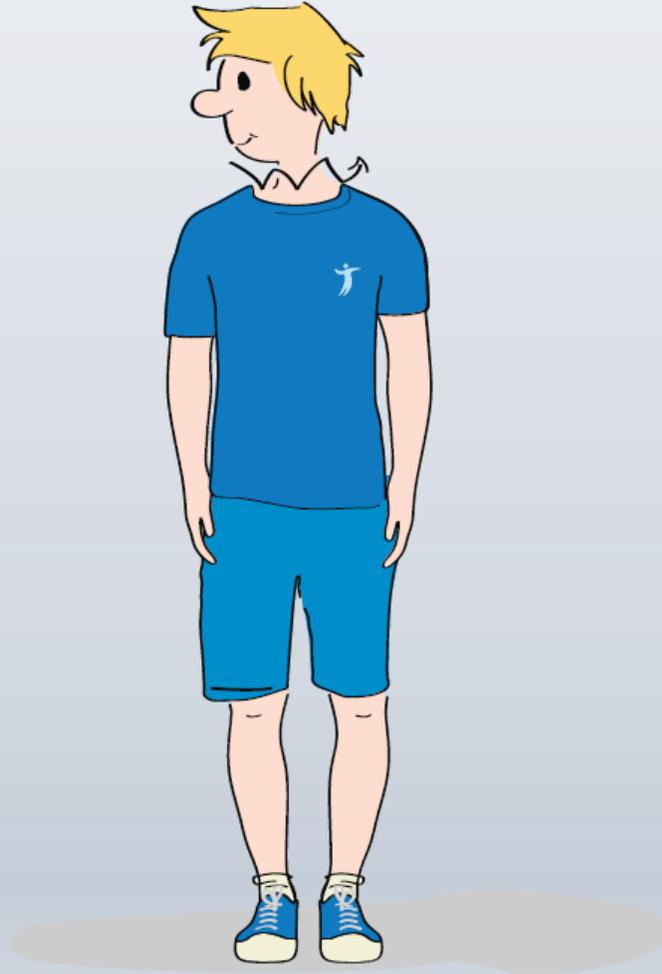
Übung: Gefieder putzen

Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Kopf in endgradiger Drehung links
3. Kleine Auf-/Abbewegungen der Nase
4. Langsam in Enddrehung rechts bewegen
5. Jede Seite 3-5x

Achtung:

- Chin in beibehalten
- Körperlängsachse der Wirbelsäule beibehalten



Mobilisiert die obere Halswirbelsäule und hilft bei Nacken- und Kopfschmerzen...



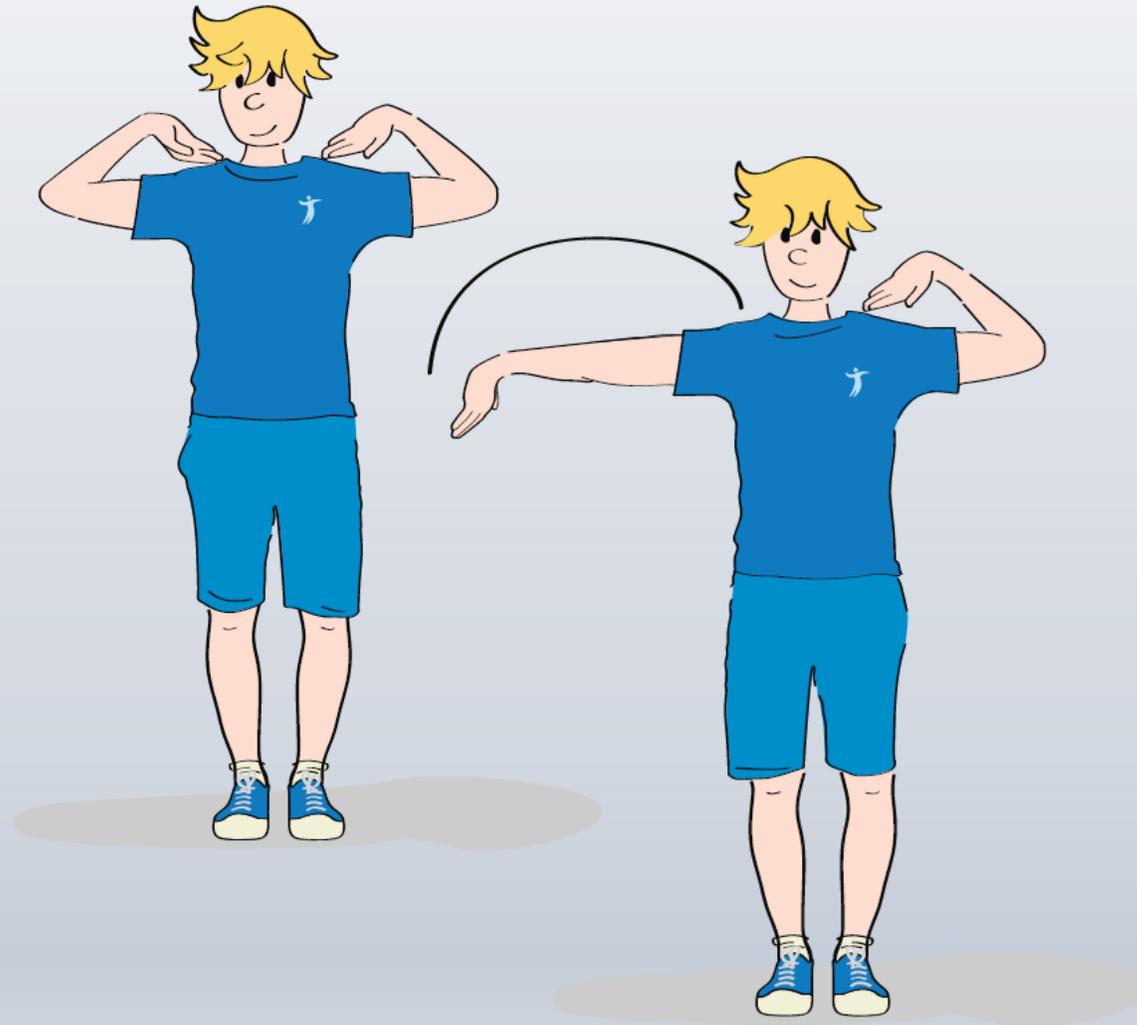
Übung: Die Stewardess

Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Oberarme 90° vom Körper abgewinkelt, Ellenbogen endgradig gebeugt, Hände überstreckt, Finger zeigen gestreckt nach unten
3. Abwechselnd einen Ellenbogen strecken, ausdrehen und Unterarm so drehen, dass die überstreckte Hand mit gestreckten Fingern wieder in Richtung Boden zeigt, dann wieder zurück in die Ausgangsposition (Jeden Arm 3-5x)

Achtung:

- spürbares Ziehen im Arm ist möglich
- Schmerzen sollten keine auftreten, wenn doch, zeigen sie die Bewegungsgrenze



Die
Armnerven
mobilisieren...



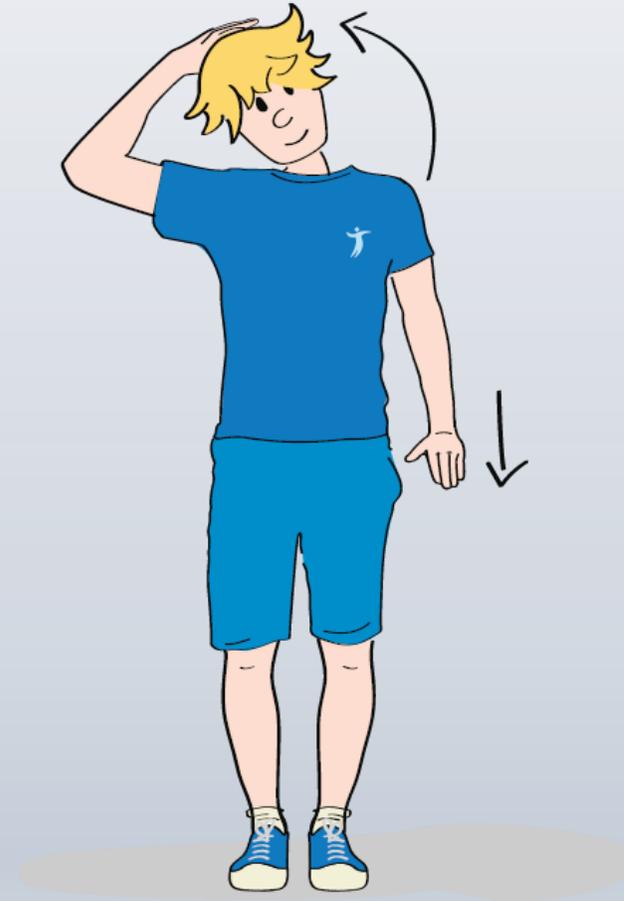
Dehnung: Seitlicher Nacken

Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Linker Arm ist gestreckt Richtung Boden (Schulter tief)
3. Rechtes Ohr geht runter zur rechten Schulter ein Zug am linken Nacken spürbar ist (10 sek, 2-3x im Wechsel mit der anderen Seite)
4. Evtl. mit rechter Hand an linke Kopfseite und leicht weiter in die Seitneigung ziehen (um die Dehnung zu verstärken)
5. Danach die andere Seite

Achtung:

- Dehnung langsam auf- und abbauen
- es sollten keine Schmerzen entstehen (außer leichtem Dehnschmerz)



Ideal gegen
Nacken-
verspannungen...



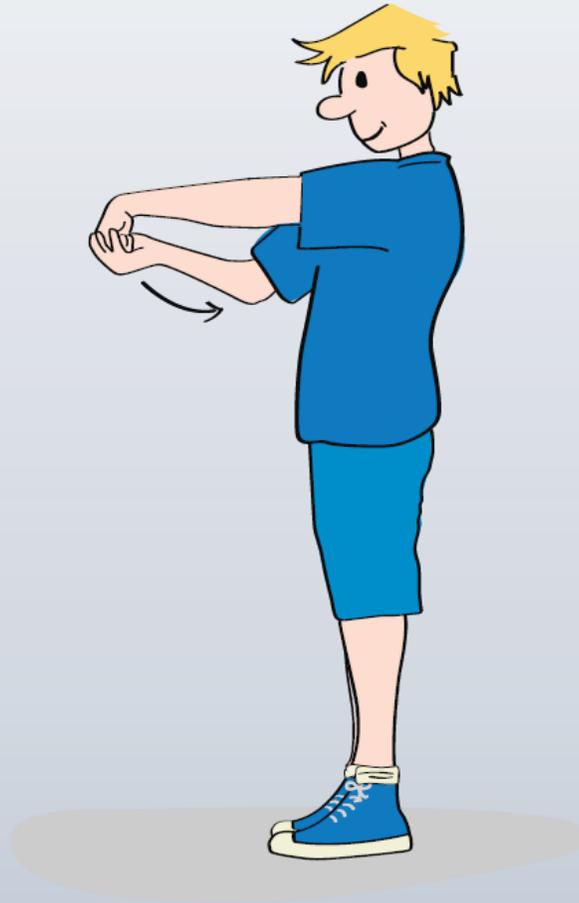
Dehnung: Fingerstrecker

Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Arm nach vorne strecken, Finger bilden eine Faust, umschließen den Daumen und zeigen nach unten
2. Die andere Hand greift diese und zieht sie zum Körper hin
3. Dehnschmerz sollte am Handrücken, in den Fingern aber auch bis zum Ellenbogen spürbar sein
4. Dehnung 10sek halten

Achtung:

- Ellenbogen muss gestreckt sein
- Dehnung langsam auf- und abbauen
- es sollten keine Schmerzen entstehen (außer leichtem Dehnschmerz)



Zur
Vorbeugung
gegen den
Mausarm...



Onlineplattform Livesport und -Bewegung

www.physio-terstappen.de

⇒ Live Onlinesport | Zoom



Auf Distanz und doch zusammen!

Live Onlinesport

- Mit Physiotherapeuten
- Korrekturen über Video
- 7 Tage gratis testen

Suche Dir Deine Kurse aus der Flatrate!

- Bewegte Pausen
- Business-Yoga
- Mobility-Kurs
- Functional Training
- Hatha-Yoga
- Bauch-Beine-Po

pro Monat
19,90 €
monatlich kündbar

Mehr Infos?
www.physio-terstappen.de





Christian Terstappen | Physio-Terstappen
Betriebliche Gesundheitsförderung

Ottostraße 70
52070 Aachen

Tel. 0176 - 22643297
mail@physio-terstappen.de

www.physio-terstappen.de



/physio_terstappen



/physioTerstappen