

FIT im Homeoffice – deine Bewegungstipps für zuhause

Corona und Homeoffice reduzieren die alltägliche Bewegung aktuell auf ein Minimum. Durch die Schließung der Fitnessstudios und die Einstellung des Mannschaftssports wird das Bewegungsverhalten der Deutschen auch in der Freizeit um ein Vielfaches reduziert. Die soziale Isolation führt nicht selten zu einem Abfall der Motivation und die Konzentration schwindet. Daher ist es gerade jetzt wichtig, mehr Bewegung in dein Homeoffice zu bringen! Wir haben für dich ein kleines Training zusammengestellt, mit dem du deine Zeit im Sitzen kurz unterbrechen und anschließend wieder fit und motiviert an deine Arbeit gehen kannst.

Übung 1



Starte mit einem großen Ausfallschritt nach vorne. Die Arme sind auf Schulterhöhe ausgestreckt, die Hände zusammengeführt (Bild 1). Drehe nun den Oberkörper so weit wie möglich zur Seite des vorderen Beines (Bild 2). Rotiere in die Mitte zurück und drücke dich schwingvoll wieder nach hinten in den beidbeinigen, aufrechten Stand.

Wiederholungsanzahl: acht Mal pro Seite

Wirkung: Aktivierung der Muskulatur des gesamten Körpers (vor allem im Beinbereich), Mobilisation der kompletten Wirbelsäule

Übung 2



Strecke dich komplett nach oben, bis in die Überstreckung (Bild 1). Spüre die Spannung, halte diese kurz. Bewege deinen Oberkörper anschließend nach unten. Überkreuze deine Füße und bewege anschließend deine Fingerspitzen zum Boden (Bild 2). Spüre auch hier die Spannung deiner hinteren Faszienskette und richte dich dann langsam wieder auf.

Wiederholungsanzahl: Spannung ca. 5 Sekunden halten, drei Mal pro Seite

Wirkung: Entspannung der vorderen und hinteren Faszienskette

Übung 3



Lasse deinen Kopf zur linken Seite kippen und schiebe deine rechte Hand Richtung Boden (Bild 1). Halte diese Position für ca. 20 Sekunden. Zur Verstärkung: Drehe deine Hand so, dass die Fingerspitzen nach hinten, der Daumen nach außen zeigt. Neige deinen Kopf zusätzlich nach vorne, so dehnt du den hinteren Anteil des großen Nackenmuskels (Bild 2). Halte diese Position weitere zehn Sekunden. Möchtest du zusätzlich den vorderen kleinen Halsmuskel dehnen, neige deinen Kopf anstatt nach vorne, einfach nach hinten und spüre die Dehnung am seitlichen Halsbereich.

Wiederholungsanzahl: jede Seite ein Mal dehnen, insgesamt jeweils 30 Sekunden halten.

Wirkung: Dehnung und Entspannung des Schulter- und vor allem des Nackenbereichs.