

Home Office: mit kleinen Übungen fit durch den Tag



Mombacher
Turnverein 1861 e. V.

Ansprechpartnerin:
Monika Reichert

6 kurze Übungen für die kleinen Pausen zwischendurch

Übung 1 (2x wiederholen)

Stell dich aufrecht hin, strecke und recke dich, gehe bei Strecken auf die Zehenspitzen, gähne bewusst und öffne deinen Mund dabei weit, hole mehrmals tief Luft. Stelle die Beine hüftbreit auf und klopfe nun den ganzen Körper mit flachen Händen ab. Beginne mit den Knöcheln, Waden, Schienbein, Oberschenkel Außen- und Innenseite, Po, unterer Rücken, Bauch, Brust, Schultern, Gesicht, Arme Innen- und Außenseiten, zum Schluss die Handrücken sowie die Handinnenflächen. Den ganzen Körper nun von den Händen beginnend zurück bis zu den Knöcheln abklopfen.

Übung 2 (10x wiederholen)

Stell dich hüftbreit auf, beuge die Knie leicht und baue eine leichte Bauch- und Po-Spannung auf, die du während der Übung hältst. Mache leichte Drehbewegungen, nach rechts und links. Lass die Arme mitschwingen. Anschließend die Arme hängen lassen und nach vorne und hinten schwingen. Dabei immer höher schwingen, bis die Arme kreisen. Arme sowohl nach vorne als auch nach hinten kreisen. Arme können zeitgleich und/oder wechselseitig schwingen.

Übung 3 (jede Seite 10x wiederholen)

Stell dich hüftbreit auf und gehe leicht in die Hocke, baue eine leichte Bauch- und Po-Spannung auf und halte diese während der Übung. Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen herausragen. Die Arme sind in Verlängerung des Oberkörpers und schieben abwechselnd aus der Schulter heraus vor und zurück. Mach dich dabei richtig lang.

Übung 4 (2x wiederholen)

Stell dich wieder hüftbreit auf und lass die Arme hängen. Rolle nun deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten ein, bis die Hände den Boden berühren. Rolle dich langsam wieder auf, hebe die Arme und strecke sie über den Kopf nach oben aus. Nun beugst du den Oberkörper leicht nach links und rechts.

Übung 5 (5x wiederholen)

Stell dich hüftbreit auf und baue eine leichte Bauch- und Po-Spannung auf, die du während der Übung hältst. Kreise deine Schultern 5x nach vorne, 5x nach hinten, gleichzeitig/und oder wechselseitig. Ziehe nun abwechselnd die Schultern zum Ohr hoch, jede Seite 5x. Anschließend den Kopf gerade halten, nach vorne blicken und langsam nach links drehen, über die Schulter schauen, wieder langsam zurück zur Mitte, nach rechts drehen, über die Schulter schauen.

Abschluss Übung 6

Schau aus dem (offenen) Fenster und lass deine Augen in die Ferne „spazieren gehen“. Was siehst du? Schließ deine Augen und nimm die Geräusche deiner Umgebung wahr. Was hörst du? Spürst du die Sonne oder den Wind auf deinem Gesicht? Atme mehrmals tief durch. Kannst du den Frühling riechen? Strecke dich nochmal richtig lang und tripple einige Schritte auf der Stelle.

Nun kann's mit frischem Elan weiter gehen mit der PC-Arbeit.