



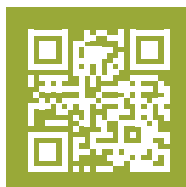
Tipps und Übungen fürs Home Office

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben für uns oberste Priorität:

Bleiben Sie fit im Home Office und beim Home Schooling!
Aktuell verlassen viele Menschen das Haus deutlich weniger und verbringen besonders viel Zeit im Sitzen.

Um dem effektiv entgegenzuwirken, haben wir für Sie einige Tipps und Übungen zusammengestellt, die während dieser Zeit zuhause durchgeführt werden können.

physiolife
Nils Stützer
Wiesengrund 14
73734 Esslingen-Berkheim



Telefon 0711 46 92 42 52
Telefax 0711 46 92 42 53
E-Mail post@physiolife.de
Internet www.physiolife.de

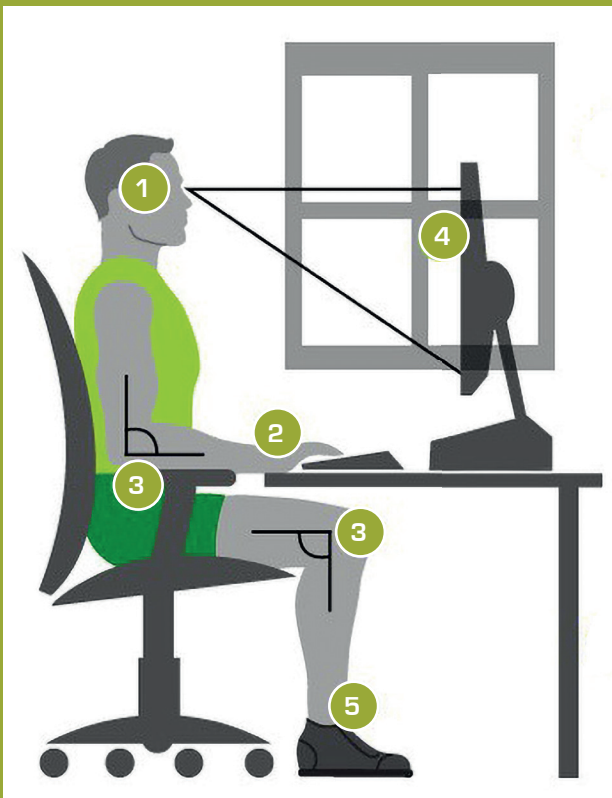
1. Häufig die Sitzhaltung verändern

- „Die nächste Sitzhaltung ist immer die Beste“ → Dauerhaltungen sind schlecht
- verschiedene Stühle ausprobieren, Sofa oder Bett sind für kurze Zeit auch möglich
- vorne oder hinten auf Sitzfläche sitzen, Stuhl verkehrt herum hinstellen, verschiedene Kissen als Unterlage ausprobieren
- Sitzen abwechseln mit Stehen (z.B. an Küchentheke oder am Stehtisch) oder Gehen (z.B. beim Telefonieren)
- Laufwege schaffen: Drucker oder Mülleimer weiter wegstellen, Spaziergang in der Mittagspause machen

2. Immer wieder eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen

- Langer Nacken: Kinn leicht zur Kehle (kleines Nicken) und Kopf waagrecht nach hinten schieben
- Brustbein leicht nach vorne heben
- Schultern leicht nach hinten-unten ziehen
- Lendenwirbelsäule weder zu rund, noch zu sehr im Hohlkreuz → minimales „Hohlkreuz“ (= physiologische Lordose) halten
- Füße stehen parallel und hüftgelenksweit auf dem Boden

3. Ergonomie am Arbeitsplatz beachten



Quelle: https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/hilfe_corona/aktiv/fit-im-homeoffice
Stand: 04.12.2020

- ① Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.
- ② Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.
- ③ 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel
- ④ Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte parallel zum Fenster stehen.
- ⑤ Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker benutzen.

Zusätzlich hilfreich:

- Laptop auf Bücher etwas weiter wegstellen und mit externer Maus sowie Tastatur arbeiten
- Kleine Handtuchrolle unter Handgelenke legen
- Post-it an Bildschirmrand kleben mit Notiz „Haltung“ zum Erinnern an eine aufrechte Sitzposition (Achtung: den Post-it nach ein paar Tagen an eine andere Stelle kleben, da sich das Gehirn sonst zu sehr an das Bild gewöhnt und automatisch ausblendet!)

4. Bewegungspausen machen

Übungen am Besten im Stehen machen (hier Unterbauch leicht anspannen und Knie nicht ganz durchdrücken), im Sitz auch möglich:



Oberkörper Seitneigung:

Die Finger verschränken, die Arme über den Kopf heben, den Oberkörper zur Seite neigen und tief in den geöffneten Brustkorb ein- und ausatmen. Dabei sollen beide Füße fest am Boden stehen bleiben bzw. beide Sitzbeinhöcker gut auf der Sitzfläche verankert bleiben. Die Schultern ziehen weg von den Ohren.

3 x pro Seite



Oberkörper beugen, strecken & Unterarme dehnen:

Die Finger verschränken, Handflächen nach vorne drehen und die Arme vor der Brust ausstrecken. Dabei wird der ganze Oberkörper rund wie ein Katzenbuckel (ausatmen). Hände lösen, Arme zur Seite und nach hinten strecken, Handflächen zeigen nach vorne. Das Brustbein schiebt nach vorne-oben und der Rücken geht in ein Hohlkreuz (einatmen). Die Schultern ziehen weg von den Ohren.

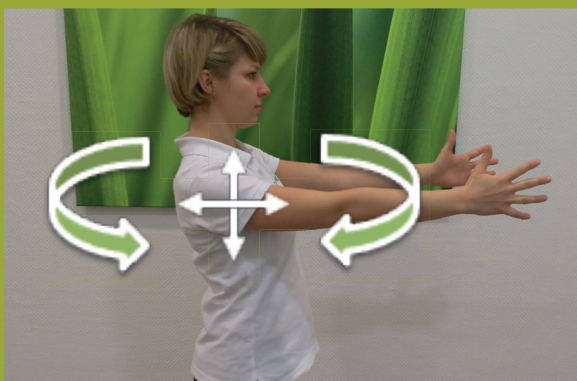
5 x beide Richtungen



Oberkörper Rotation:

Die Fingerspitzen an den Hinterkopf legen, die Ellbogen zeigen zur Seite und der Oberkörper ist aufgerichtet. Das Schambein zieht zum Bauchnabel um den unteren Rücken zu stabilisieren. Den Oberkörper nun oberhalb des Bauchnabels zu einer Seite drehen, das Becken unterhalb des Bauchnabels hingegen stabil halten.

10 x zu jeder Seite



Schulterlockerung:

Die Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken. Der Oberkörper ist aufrecht und der Nacken lang. Schultern nach vorne schieben und zurück, ebenso nach oben, hinten und unten.

3 x wiederholen

Nun die Schultern 3x nach vorne und hinten kreisen.



Gesäßmuskulatur im Sitz dehnen:

Rechten Fuß auf linkes Knie legen und rechte Fußspitze zum rechten Knie ziehen. Mit aufrechtem Oberkörper und leichtem Hohlkreuz soweit nach vorne lehnen bis eine Dehnung im rechten Gesäß, der Leiste oder im Oberschenkel spürbar wird. Die Dehnung kann verstärkt werden, indem man mit der rechten Hand das rechte Knie Richtung Boden drückt.

15 Sekunden halten, dann Seite wechseln



Hüftbeuger und Waden dehnen:

Im Ausfallschritt zeigen beide Füße nach vorne, die Fersen bleiben am Boden. Nun das Becken nach vorne schieben und den Oberkörper leicht zurücklehnen. Evtl. zusätzlich den Oberkörper nach rechts neigen, sodass noch mehr Dehnung in der Leiste spürbar wird. Dabei wenn nötig mit der rechten Hand am Stuhl festhalten.

15 Sekunden halten, dann Seite wechseln



Seitliche Nackenmuskulatur dehnen:

Den Kopf zur rechten Seite neigen, indem das Ohr zur Schulter bewegt wird (nicht Schulter zum Ohr). Die Nase zeigt weiterhin nach vorne. Die Dehnung kann intensiviert werden, indem die rechte Hand oberhalb des linken Ohrs den Zug nach rechts sanft verstärkt. Die linke Schulter zieht Richtung Boden. Der Oberkörper ist aufrecht.

3x 15 Sekunden pro Seite halten



Oberen Rücken und Brustmuskulatur dehnen:

In den Türrahmen oder eine Raumecke stellen. Unterarme an den Rahmen oder die Wand legen. Die Ellbogen sind auf Schulterhöhe, die Beine stehen im Ausfallschritt. Dann den gesamten Körper nach vorne lehnen.

20 Sekunden bis 2 Minuten die Position halten oder leicht vor und zurück wippen

Augenübung:

Aufrechte Haltung einnehmen und beibehalten (Kinn zur Kehle, langer Nacken). Nun nur über die Augen den Blick nach rechts führen, dort 3 Sekunden halten und zur Mitte zurück. Ebenso nach links, oben und unten bewegen.

Viel Freude an der Umsetzung und geben Sie auf sich und Ihren Körper acht!

P.S.: Falls die Übungen doch nicht zum erwünschten Erfolg führen, helfen wir Ihnen in der Praxis selbstverständlich gerne weiter!