

Fit im Homeoffice

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Ihre Gesundheit ist mir immer ein Anliegen!

Gerade im Homeoffice sollte man darauf achten, fit zu bleiben. Ich lade Sie daher ein, mit mir gemeinsam ein paar Übungen auszuprobieren, die dem Muskelabbau und der Muskelverkürzung entgegenwirken sollen. Verspannungen werden gelöst und Schmerzen des Bewegungsapparates werden vorgebeugt.

Was brauche ich zum Trainieren?

Am besten wäre eine Gymnastikmatte oder alternativ eine dickere Unterlage/Teppich. Ein Gymnastikband ist kein Muss, ein Handtuch kann stattdessen verwendet werden.

Wichtiger Hinweis: wenn Sie an einer Erkrankung des Bewegungsapparates leiden oder kürzlich operiert wurden, halten Sie bitte zuvor Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/in.

Also dann: let`s start 😊

Dehnung der Waden- und Rückenmuskulatur



Wechselseitiges Durchstrecken der Beine



mit möglichst geradem Rücken

Die Übung sollte abwechselnd **20x** wiederholt werden.

Kräftigung der tiefen Bauch-, der Rücken-, der Arm-, der Gesäß- und der Oberschenkelmuskulatur

(„One for All“ 😊)



Plank oder „Steif wie ein Brett“

Bauchmuskeln anspannen – Bauch einziehen, Rücken möglichst gerade

Starten Sie **langsam (15 Sekunden)** und **steigern** sie täglich nach eigenem Ermessen. Sie werden sich wundern, wie schnell Sie Fortschritte machen 😊.

Stärkung der Core-Muskulatur



Druck – Gegendruck



mittig – dann Gegenseite

Führen Sie die Übung auf jeder Seite **15x** durch.

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



Führen Sie den Ellenbogen zum gegenseitigen Knie und drücken Sie nach Möglichkeit dagegen, heben Sie dabei das andere Bein gerade ein wenig an,



wechseln Sie über die Mitte



zur anderen Seite

Wiederholen Sie die Übung **15x**.

Kräftigung der Rückenmuskulatur



Ziehen Sie bitte das Band/Handtuch auseinander und heben Sie den Oberkörper für einige Zentimeter an



strecken Sie die Arme nach vorne



ziehen Sie die gestreckten Arme zur Brust

Wiederholen Sie diese Übung **15x**.

Kräftigung der Oberschenkel-, Rücken- und Armmuskulatur



Gehen Sie mit geradem Rücken in die Knie und ziehen sie dabei das Band/Handtuch bei ausgestreckten Armen auseinander



Richten Sie sich wieder auf und ziehen Sie dabei bei gespanntem Band/Handtuch die Arme zur Brust, Wiederholung **15x**

Kräftigung der seitlichen Beinmuskulatur



Binden Sie sich das Band/Handtuch um beide Beine wie im Bild, legen Sie sich seitlich auf die Matte und ziehen Sie das obere Bein nach oben, halten Sie bitte für einige Sekunden lang die Spannung, **20** Wiederholungen, dann Seitenwechsel

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur



Ziehen Sie dezent den Kopf in eine Richtung und drücken dabei mit dem Kopf gegen die Hand, Ziehen Sie die Schulter der Gegenseite nach unten, halten Sie für **25 Sekunden**, dann Seitenwechsel

Dehnung der geraden Nackenmuskulatur



Drücken Sie dezent den Kopf nach vorne und drücken Sie mit dem Kopf gegen die Hände (Druck – Gegendruck), halten Sie die Dehnung für **25 Sekunden**

Kräftigung der Rückenmuskulatur



Wickeln Sie das Band/Handtuch um Ihren Rücken, fassen Sie die Enden mit gebeugten Armen wie im Bild



Strecken Sie nun die Arme nach außen oben in V-Stellung und halten Sie die Endstellung für einige Sekunden, dann beugen Sie wieder die Arme, wiederholen Sie die Übung bitte **20x**

Dehnung der seitlichen Rückenmuskulatur



Stellen Sie sich mit geöffneten Beinen auf die Matte (siehe Bild), beugen Sie sich in eine Richtung zur Seite und ziehen Sie den Arm nach oben und außen, halten Sie die Dehnung für **25 Sekunden**, dann Seitenwechsel

Bitte vergessen sie auch zu Hause nicht darauf, während der Arbeit und vor allem nach dem Training auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ausreichend Frischluft.

Bitte achten Sie auch auf die richtige Ergonomie an Ihrem Homearbeitsplatz.

Bei Fragen zur korrekten Einstellung Ihrer privaten Büromöbel stehe ich gerne beratend per Mail oder Telefon zur Verfügung.

Dr. Margot Dorfi - Arbeitsmedizinerin

(Dr. Maria Weber)