



Übungen für Zuhause

Aufwärmen: Laufe 5 Min. auf der Stelle mit deutlichen Armeinsatz und hebe dabei deine Knie an, gerne kannst Du auch auf der Stelle joggen.

Übung 1: Schulterkreisen



Nehme eine sitzende Haltung ein und fasse mit deinen Händen an deine Schultern, kreise diese nun nach hinten unten.

Wiederhole diese Übung 15 -mal

Übung 2: Kutscherhaltung



Setze dich auf den Stuhl und stütze dich mit deinen Armen, bei vorgeneigtem Oberkörper, auf den Beinen ab. Nehme den Kopf nach unten, indem du das Kinn Richtung Brustbein ziehst.

Halte diese Position 15 Sekunden und wiederhole diese Übung 3-mal.

Übung 3: Seitliche Nackendehnung



Nehme den linken Arm und lege die Hand an das rechte Ohr. Ziehe nun vorsichtig mit der linken Hand den Kopf auf die linke Seite bis du ein Dehngefühl in der rechten Hals-Nacken-Region spürst.

Halte diese Position 15 Sekunden und wechsel dann die Seite. Wiederhole diese Übung auf jeder Seite etwa 5-mal.

Entspannung:

Nur wenige Minuten Entspannung am Tag können bereits helfen, entspannter und gesünder durchs Leben zu gehen. Du bist standhafter und lässt dich nicht so leicht aus der Bahn werfen. Du hast kreativere Ideen und bist weniger skeptisch. Allgemein steigt deine Konzentrationsfähigkeit und du kannst Probleme schneller lösen.

Übung: Bauchatmung

Lege dich flach auf den Rücken. Deine Hände ruhen auf deinem Bauch. Durch die Nase atmest du ein. Versuche in den Bauch zu atmen, so dass deine Hände angehoben werden. Halte die Luft für einige Sekunden in deinem Körper. Schließlich atmest du durch den Mund wieder aus. Wiederhole diesen Vorgang einige Male, bis du ganz ruhig und entspannt bist. Währenddessen kannst du die Augen schließen. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr sorgt dafür, dass du neue Kraft und Energie gewinnst.

Das BGM Team wünscht Dir viel Spaß bei der Durchführung 😊

Bleib gesund!