

# **Fit im Homeoffice/ Büro der STG Sunshine 1978 Ratingen e.V.**

- 1. Alle Übungen können alleine und ohne Hilfsmittel im Büro und zu Hause ausgeführt werden.**
- 2. Die STG Sunshine 1978 Ratingen e.V. übernimmt keine Haftung für eventuelle Verletzungen, das Üben geschieht auf eigene Gefahr**
- 3. Nicht alle angebotenen Übungen sind für jeden geeignet, im Zweifel sollte ein Arzt konsultiert werden, ob die Übungen durchgeführt werden dürfen**
- 4. Jeder kann für sich entscheiden, wie oft er die Übungen macht, es kann auch mehr oder weniger als der angegebene Satz gemacht werden.**
- 5. Die angegebenen Zeiten zum Halten der Übungen sind Richtwerte, auch hier kann jeder für sich variieren**
- 6. Sollte Erklärungsbedarf zu einer Übung bestehen, senden Sie uns unter [info@stg-sunshine.de](mailto:info@stg-sunshine.de) eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer, wir setzen uns dann telefonisch mit Ihnen in Verbindung und gehen die Übung gemeinsam durch**

**und nun**

**Viele Spaß beim Trainieren 😊**

## Fit im Home-Office/ Büro

### Yoga

**Kopf:** Den Kopf Richtung rechte Schulter ablegen, dann in Richtung linke Schulter ablegen, den Kopf in den Nacken legen und anschließend das Kinn Richtung Halsgrube sinken lassen (jeweils 7 Atemzüge halten)

**Gruß an den Mond im Sitzen:** Die Arme über die Seite nach oben strecken (Einatmen), in eine leichte Vorbeuge kommen (Ausatmen), nach oben aufrollen (Ein), zur Seite neigen (Aus), zur Mitte zurück (Ein), zur anderen Seite neigen (Aus), zur Mitte zurück (Ein), die Arme in U-Haltung abwinkeln (Aus), den Oberkörper zur Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), den Oberkörper zur anderen Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), die Arme nach oben strecken (Ein), die Arme über die Seite nach unten nehmen (Aus)

**Drehsitz:** Die Beine übereinander schlagen, mit der gegenüberliegenden Hand das Knie greifen, die andere Hand wird auf den Rücken gelegt, anschließend den Oberkörper zu dieser Seite drehen (rechter Arm hinter dem Rücken = Oberkörper zur rechten Seite drehen). (7 Atemzüge halten, dann langsam zur Mitte zurück)

**Adler:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf, einen Arm anwinkeln, den anderen Arm „durchsetzen“ und die Arme „verschlingen“. Bestenfalls berühren sich beide Handflächen (7 Atemzüge halten)

**Sitzende Vorbeuge:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf, den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel nach unten abrollen (7 Atemzüge halten, dann langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrollen)

**Kuh und Katze im Sitzen:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf, die Arme hängen locker neben dem Körper. Nun die Schulterblätter zueinander ziehen, sodass sich der Brustkorb öffnet, der Blick geht leicht nach oben, anschließend die Schultern nach vorne führen, der Kopf geht leicht nach unten. (7 Atemzüge, synchron mit der Atmung, Einatmend öffnen, ausatmend zusammen rollen)

**Oberkörperöffnung:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf, in eine Vorbeuge kommen. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Einen Arm nach oben strecken und den Oberkörper zu dieser Seite öffnen. Der Blick geht Richtung Fingerspitzen (7 Atemzüge halten)

Hier auch gern dynamisch: Mit der Einatmung den Oberkörper öffnen, mit der Ausatmung zur Mitte zurückkommen.

**Dreieck:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf, ein Arm hängt locker neben dem Körper, der andere Arm wird nach oben ausgestreckt und der Oberkörper wird zur Seite geneigt (linker Arm oben = Neigung zur rechten Seite), (jeweils 7 Atemzüge halten)

Hier auch gern dynamisch: Beide Arme nach oben strecken, mit der Ausatmung zur Seite neigen, mit der Einatmung zur Mitte zurückkommen

**Kräftigung:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf. Mit der Einatmung ein Bein anziehen und das Knie mit den Händen umfassen, mit der Ausatmung das Bein wieder absetzen. Den Oberkörper leicht neigen, sodass Kopf und Knie zueinander kommen können (7 Atemzüge halten)

Hier auch gern dynamisch: Mit der Einatmung das Bein anziehen und Kopf und Knie zueinander bringen, mit der Ausatmung das Bein absetzen und den Oberkörper wieder nach oben bringen

**Dehnung:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf. Die Arme nach oben strecken und recken und strecken und die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegen.

## Fit im Home-Office/ Büro

### **Gymnastik**

**Kopf:** Den Kopf Richtung rechte Schulter ablegen, dann in Richtung linke Schulter ablegen, den Kopf in den Nacken legen und anschließend das Kinn nach unten sinken lassen (jeweils ca. 10 Sekunden halten). Anschließend den Kopf vorsichtig kreisen lassen (5-mal je Seite, erst in die eine Richtung kreisen, dann in die andere Richtung)

**Schultern:** Schultern nach hinten kreisen, erst die Schultern einzeln kreisen, dann zusammen (7-mal je Seite und 7-mal zusammen kreisen)

**Brustöffnung:** Auf die Stuhlkante setzen, die Füße stehen fest auf dem Boden auf, die Hände hinter dem Rücken fassen und die Hände leicht nach oben ziehen (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

**Drehsitz:** Den Unterschenkel auf den anderen Oberschenkel legen. Mit der gegenüberliegenden Hand das Knie fassen und in die Richtung drehen. Die andere Hand liegt am Rücken (Beispiel: Der rechte Unterschenkel liegt auf dem linken Oberschenkel, mit der linken Hand wird das rechte Knie gefasst und man öffnet sich zur linken Seite) (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

**Schulterdrücken:** Auf die Stuhlkante setzen, die Beine sind leicht gegrätscht, die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Die Arme in die U-Haltung nehmen, die Arme nach oben strecken und wieder in die U-Haltung zurücknehmen (8-mal, hier einmal kurz in der ausgestreckten Position halten)

**Hacken:** Auf die Stuhlkante setzen, die Beine sind leicht gegrätscht, die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Die Arme nach oben ausstrecken und mit den Armen Hackbewegungen ausführen (ca. 10 bis 15 Sekunden durchführen)

**Schultern:** Einen Arm anwinkeln, den anderen Arm ausgestreckt in den angewinkelten Arm legen. Nun den angewinkelten Arm ranziehen, sodass eine Dehnung im Schulterbereich entsteht. (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

**Dehnung:** Auf die Stuhlkante setzen, die Füße stehen fest auf dem Boden auf. Die Hände sind an den Seiten des Stuhls aufgelegt. Ein Bein nach vorne ausstrecken und die Fußspitze Richtung Schienbein ziehen und wieder ausstrecken (8-mal je Seite, dabei einmal kurz in jeder Position halten)

**Walking:** Auf die Stuhlkante setzen, die Füße stehen fest auf dem Boden auf. Die Hände sind an den Seiten des Stuhls aufgelegt. Abwechselnd die Fußspitze und die Ferse auf tippen. Erst einzeln, dann mit beiden Füßen gleichzeitig (ca. 10 bis 15 Sekunden durchführen)

**Hände:** Die Arme nach vorne ausstrecken, die Fingerspitzen zeigen Richtung Decke, mit der anderen Hand die Hand an den Fingerspitzen in Richtung Unterarm ziehen. Die Hand anschließend abkippen (die Fingerspitzen zeigen nach unten) und mit der anderen Hand auch hier ziehen (10 Sekunden pro Position halten)

**Trizeps:** Auf die Stuhlkante setzen, die Füße stehen fest auf dem Boden auf. Die Arme nach oben strecken, den Unterarm nach hinten „abklappen“, sodass die Hand Richtung Schulterblätter kommt. Mit der anderen Hand den Ellenbogen fassen. (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

**Oberschenkel:** Auf die Stuhlkante setzen und die Fußsohlen aneinander legen. Die Hände werden auf die Knie abgelegt und der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt. (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

**Dehnung:** Die Füße stehen fest auf dem Boden auf. Die Arme nach oben strecken und recken und strecken und die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegen.