

Bewegungseinheit für Vielsitzende

Ein wohltuendes Bewegungsprogramm für alle, die viel und lange Sitzen.

Was ist verkürzt, wo treten Verspannungen auf und mit welchen Übungen kann gezielt etwas dagegen getan werden?

Warum?

- Ständiges, viel zu langes Sitzen.
bspw. im Büro, im Auto, in Bus und Bahn, im Alltag daheim, Schlafposition!
- Viel zu wenig Ausgleich dazu.
- Viel zu wenig Bewegung allgemein.
- Verkürzungen, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Abnutzungserscheinungen und Schmerzen.
- Beugung (90° Winkel in Knie & Hüfte) => Verkürzungen in Waden- und Hüftbeugemuskulatur.
- Veränderungen im Rücken:
Hohlkreuz
Rundrücken
verstärkte Lordose und vorschieben in der HWS => Verkürzungen in der Brust- und Nackenmuskulatur
Verspannungen in Rücken- und Nackenmuskulatur
eingeschränkte Atmung

Übungsprogramm

Warm Up:

- Allgemeine Mobilisation von den Füßen bis zum Kopf
Füße
Schultern
Einmal durch den Körper ‚kreiseln‘
- Schwungübungen für die Arme
- Beinpendelübungen
- è Aufrechte Haltung erarbeiten

Hauptteil:

Stand, WS-Bewegungen

- Extension/Flexion

Hände hinter den Kopf => Ellenbogen nach vorn, Brustbein einrollen – aufrollen,
Brustbein heben, Ellenbogen nach hinten ziehen

- Re Bein weit nach hinten auf tippen, dann li
- Rotation

Hände auf den Schultern und rotieren mit der Atmung

- Schultern, Brust

Arme öffnen und schließen in 3 verschiedenen Winkeln (90°, 45°, 0°, diagonal), Hände und Finger mitnehmen