WS 304 – Bewegungseinheit für Vielsitzer
Peggy Brennecke

Ein wohltuendes Bewegungsprogramm für alle, die viel und lange Sitzen. Was ist verkürzt, wo treten Verspannungen auf und mit welchen Übungen kann man gezielt etwas dagegen etwas tun?

- Ständiges, viel zu langes Sitzen
  bspw. im Büro, im Auto, in Bus und Bahn, im Alltag daheim & Freizeit, 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 Vorschub in der HWS => Verkürzungen in der Brust- und Nackenmuskulatur, Verspannungen in Rücken- und Nackenmuskulatur
- eingeschränkte Atmung

Übungsprogramm

<u>Warm Up</u>
- Allgemeine Mobilisation von den Füßen bis zum Kopf
  Füße, Schultern
  Einmal durch den Körper ‚kreiseln'
- Schwungübungen für die Arme
- Beinpendelübungen

➔ Aufrechte Haltung erarbeiten

<u>Hauptteil</u>

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 auftippen, 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°), Hände und Finger mitnehmen

VFST, Hände aufgestützt

- WS bewegen/tanzen lassen
- Re Bein in der Hüfte kreisen, dann li
- Auf die Fersen setzen und Arme strecken (Hände am Boden, Ellenbogen gestreckt)
- Armkreisen re und li im Wechsel

VFST, Unterarme aufgestützt

- Rotation/Brustöffnung, re Arm zur Seite und aufdrehen, dann li
- Auf die Fersen setzen und Arme strecken (Hände am Boden, Ellenbogen gestreckt)
- Re Bein nach hinten heben, dann li

Bauchlage

- Re Bein nach hinten anheben, dann li
- Arme nach hinten anheben
- Bd. Beine heben
- Arme seitwärts heben (‚Jesusposition')

Rückenlage

- Armkreise
- Brücke in Variationen
- Kombination

<u>Beweglichkeit/Stretching</u>

- Bd. Beine nach re und li bewegen
  Seitenlage re
  Beine angewinkelt, Oberkörper nach hinten drehen, Arm mit kreisen in bd. Richtungen
- Beine nach re und li bewegen
  Seitenlage li
  Beine angewinkelt, Oberkörper nach hinten drehen, Arm mit kreisen in bd. Richtungen
- Lang ausstrecken vor allem LWS und HWS in die Länge ziehen

Sitz

- Langsitz – Vorneige
  Variationen

Stand

- Wadendehnung mit Aufrichtung und Öffnung der Hüfte, beide Seiten
- Hände hinter dem Rücken zusammen, Ellenbogen strecken, aufrichten, evt. die Arme anheben
- Schulter-Nacken-Dehnung