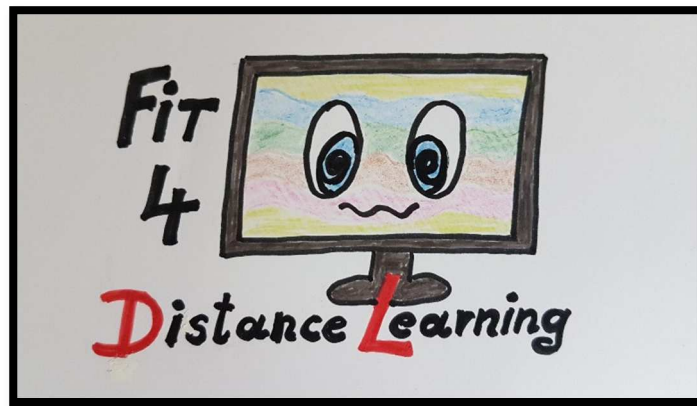


Initiative



Distance Learning bedeutet stundenlanger Unterricht vor dem Bildschirm in sitzender Position. Das kann für die Augen und Körperhaltung auf Dauer nicht gesund sein!

Dem möchte die Initiative **Fit 4 Distance Learning** des Elternvereins entgegenwirken. Gezielte Übungen sollen helfen, besonders die Augen, den Nacken & Rücken fit zu halten und so möglichen Dauerschäden vorzubeugen.

Übung 1: Augengymnastik 😊 – 2 Minuten; sollte alle 2 Stunden gemacht werden

Den Kopf in gerader Position halten, den Blick nach oben zur Decke 15 Sekunden halten, dann den Blick senken zum Boden 15 Sekunden lang, nach links richten 15 Sekunden lang und nach rechts 15 Sekunden. Dann die Augen kreisen von links unten nach oben, von rechts oben nach unten 15 Sekunden lang, danach 15 Sekunden in die andere Richtung. Als Abschlussübung die Handfläche vor die Nase positionieren, dann langsam die Hand entfernen bis der Arm ausgestreckt ist – der Blick folgt der Hand (am besten man hat eine Handlinie im Visier) und sucht sich dann einen weiter entfernten Punkt, am besten außerhalb vom Fenster, danach den Blick wieder zurück zur Handfläche, diese wieder langsam zur Nase führen – diese Übung 3-4 mal wiederholen.

YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=7HbNUCH_ipU

Übung 2: Nackendehnung 😊 – 1,5 Minuten, sollte jede Stunde gemacht werden

Aufstehen, die Arme nach oben, das Becken nach vorne schieben und dabei Kopf und Arme nach hinten verlagern ca. 20 Sekunden halten – Achtung kann schmerzen im Rücken, das ist gut so und die Übung soll fertig gemacht werden. Danach die Arme seitlich ausstrecken, Handflächen nach oben und die Arme nach hinten ziehen so weit es geht, tief ausatmen und einatmen und weiter die Arme nach hinten ziehen und ein 3. Mal. Als Abschlussübung eine Schulter hängen lassen, das Kinn hindrehen und mit der anderen Hand über den Kopf von hinten auf den Kopf fassen. Einatmen und beim Ausatmen mit der Hand den Kopf behutsam Richtung Ellbogen ziehen, Einatmen und beim Ausatmen weiterziehen und ein 3. Mal. Danach langsam zurückgeben den Kopf in die Ausgangsposition und die andere Seite machen.

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=OwZ6Qf0hBI0>

Übung 3: Richtiger Sitz 😊 – 0,5 Minuten, sollte jede Stunde gemacht werden

Die Arme seitlich ausstrecken mit Handflächen nach oben und nach hinten ziehen, wenn möglich (wenn kein Kopfteil) auch den Kopf nach hinten, ca. 20 Sekunden halten. Danach aufrichten und mit Hohlkreuz, geöffnetem Brustkorb und erhobenem Kopf neu positionieren. Optimal wäre ein Spiegel seitlich als Kontrolle.

YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=P4js9_bmowM

Übung 4: Rückenübung 😊 – 1,5 Minuten, sollte jede Stunde gemacht werden

Richtiger Sitz, Arme seitlich austrecken, dann abwechselnd linkes Knie so hoch wie möglich hochziehen und absetzen, rechtes Knie hochziehen und absetzen, ca. 10 mal, dann das Ganze nochmals ohne den Fuß/das Bein am Boden abzusetzen, also in der Luft machen. Danach den linken Fuß auf das rechte Knie ablegen, den rechten Arm in die Höhe und dann auf den Fußboden hinunter greifen – 5 mal, Wechsel: den rechten Fuß auf das linke Knie ablegen, den linken Arm in die Höhe und dann auf den Fußboden hinunter greifen – ebenfalls 5 mal.

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=29f-fyXgJKg>

Übung 5: Lendenwirbelsäule 😊 – 4 Minuten, sollte 2 mal tägl. gemacht werden

Auf einer Matte oder weichem Unterboden mit angewinkelten Knien hinsetzen. Das linke Bein unter das rechte Knie schieben, so dass das linke Knie am Boden ist und das Bein einen rechten Winkel zur linken Hüftseite hat. Nun das rechte Bein nach hinten geben, mit dem Fußrücken am Boden und so gut wie möglich ausstrecken, dabei mit den Armen & Händen vor dem Körper aufstützen. Es geht jetzt dabei die rechte Hüfte nach vor in Richtung linke Ferse zu drücken und ca. 2 Minuten zu halten – so werden die Lendenwirbel entlastet.

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=zd5KBJmbNQs>