Aktiv für Ihre Gesundheit trotz Corona

Infos auch über Facebook, Instagram oder unsere Homepage







Fitnessübungen zu Hause oder am Arbeitsplatz

Optimale Reihenfolge

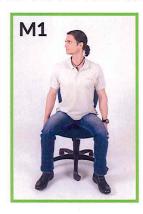








Mobilisieren: Ruckfrei, gleichmäßig, langsam, 10-15 Wiederholungen bei ruhiger, gleichmäßiger Atmung





M1 – Mobilisation Halswirbelsäule (HWS)

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

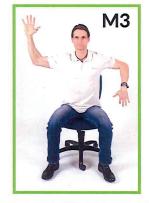
Übung: Kopf zu beiden Seiten drehen, Alternativen: Kopf seitlich im Wechsel ablegen, Kopf im Halbkreis vor dem Körper rollen (nicht über den Nacken!)

M2 – Mobilisation Brustwirbelsäule (BWS)

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz

Übung: Hände ineinander führen, Hände nach vorne schieben, Kinn auf die Brust nehmen, Brustwirbelsäule nach hinten schieben, Lendenwirbelsäule bleibt aufrecht.

Anschließend: Schultern zurückziehen, Kopf aufrichten, Brustwirbelsäule nach vorne schieben, Arme runternehmen.





M3 – Mobilisation Schultergürtel

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

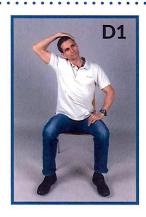
Übung: Arme in U-Halte neben den Körper nehmen, dann wechselseitig die Unterarme abklappen, dabei die Ellenbogen auf Schulterhöhe halten.

M4 – Mobilisation Lendenwirbelsäule (LWS)

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, Beckenknochen ertasten Übung: Becken vor und zurück kippen (Beine bleiben immer gebeugt!).

Alternative: Beckenkreisen (Oberkörper ruhig halten!).

Dehnen: Statische Position, ca. 30 bis 45 Sek. halten bei ruhiger, gleichmäßiger Atmung





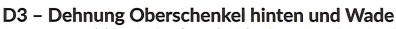
D1 – Dehnung Halswirbelsäule (HWS)

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

Übung: Rechte Hand oberhalb vom linken Ohr an den Kopf bringen, Kopf leicht zur Seite in die Dehnposition ziehen, nach 30 - 45 Sek. Haltephase Seite wechseln. Wichtig: Langsam Dehnposition verlassen (10-15 Sek.)!



Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, feststehender Stuhl Übung: Hände mit ausgestreckten Armen auf der Stuhllehne auflegen, Oberkörper langsam, max. bis zur waagerechten Position absenken, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine mehr beugen, in die Dehnposition kommen und halten.



Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, feststehender Stuhl Übung: Abstützen des Oberkörpers auf der Stuhllehne, ein Bein mit der Ferse nach vorne aufstellen, Fuß locker lassen, Becken in aufrechter Position halten ("Hohlkreuzposition"), Oberkörper durch Beugung des Standbeins nach hinten absenken, das zu dehnende Bein bleibt gestreckt, zuletzt die Fußspitze anziehen. Bein wechseln.

D4 - Dehnung Oberschenkel vorne und Hüftbeuger

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, feststehender Stuhl Übung: Abstützen des Oberkörpers mit der linken Hand auf der Stuhllehne, Becken in aufrechter Position halten ("Hohlkreuzposition"), mit der rechten Hand das rechte Sprunggelenk greifen, Bauch anspannen, rechtes Knie nach hinten führen, Hüfte nach vorne schieben, erst zuletzt rechte Ferse in Richtung Gesäß ziehen, Standbein bleibt leicht gebeugt. Bein wechseln.



D3



Ein Projekt von:

www.sportart-völklingen.de Telefon: 06898 / 295060

SportART Fitnesscenter Patrick Heisel

