

Aktiv für Ihre Gesundheit trotz Corona

Infos auch über Facebook, Instagram oder unsere Homepage



SportART Fitnesscenter



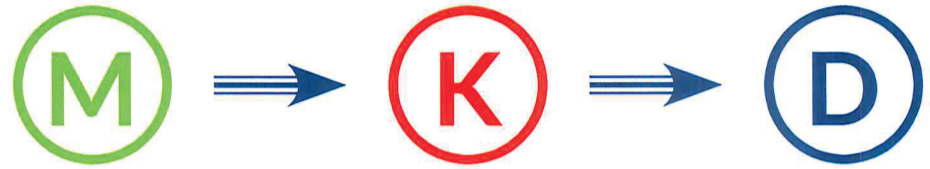
sportart_fitnesscenter



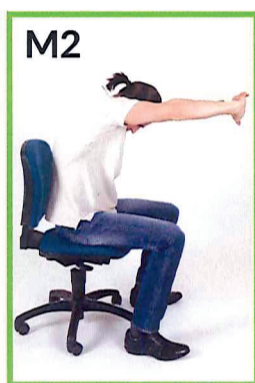
www.sportart-völklingen.de

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

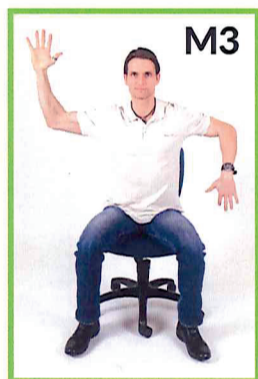
Übung: Kopf zu beiden Seiten drehen, Alternativen: Kopf seitlich im Wechsel ablegen, Kopf im Halbkreis vor dem Körper rollen (nicht über den Nacken!)

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.

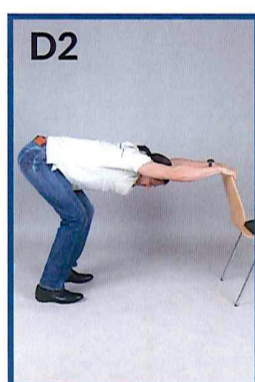
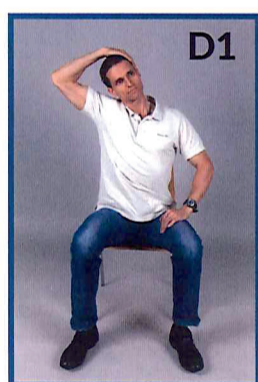
M4 – Mobilisation Lendenwirbelsäule (LWS)

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)

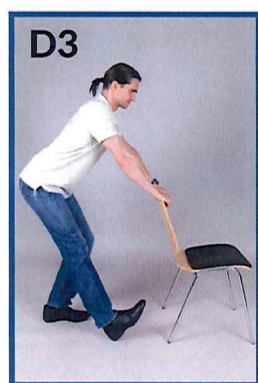
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

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.)!

D2 – Dehnung Schulter und Brust

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.



D3 – Dehnung Oberschenkel hinten und Wade

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.

Ein Projekt von:

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

SportART Fitnesscenter

Patrick Heisel

SPORTArt
Patrick Heisel

Aktiv für Ihre Gesundheit trotz Corona

Infos auch über Facebook, Instagram oder unsere Homepage



SportART Fitnesscenter



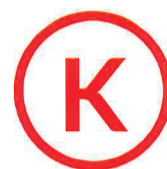
sportart_fitnesscenter



www.sportart-völklingen.de

Fitnessübungen zu Hause oder am Arbeitsplatz

Optimale Reihenfolge



Kräftigung: K1 – K4: Statische (gehaltene) Kräftigungsübungen, 10 bis 15 Sek., Spannung langsam auf- und wieder abbauen



K1 – Halswirbelsäule (HWS)

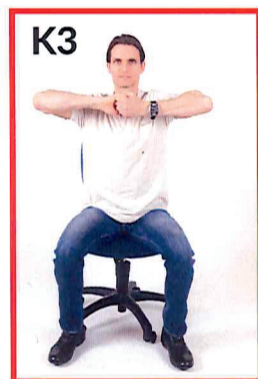
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

Übung: Linke, flache Hand oberhalb vom Ohr an den Kopf legen, wichtig: Die Hand drückt nicht gegen den Kopf sondern der Kopf drückt gegen die Hand! Spannung langsam auf- und wieder abbauen, Seite wechseln.

K2 – Halswirbelsäule (HWS)

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade

Übung: Hände ineinander führen und an den Hinterkopf legen, mit dem Hinterkopf gegen die Hände drücken, Spannung langsam auf- und wieder abbauen.



K3 – Oberer Rücken

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

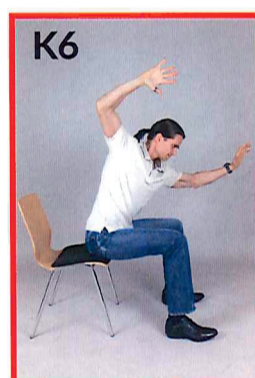
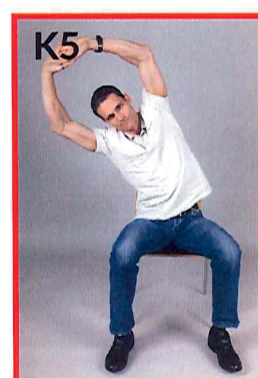
Übung: Hände greifen wechselseitig auf Schulterhöhe ineinander und ziehen nach außen, Spannung langsam auf- und wieder abbauen.

K4 – Brust und Schulter

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

Übung: Handflächen drücken wechselseitig vor der Brust gegeneinander, langsam Spannung auf- und wieder abbauen.

Kräftigung: K5 – K8: Dynamische (in Bewegung) Kräftigungsübungen, 20 bis 30 Sek. Belastungsdauer, ruhige, gleichmäßige Ausführung und Atmung



K5 – Seitlicher Rumpf

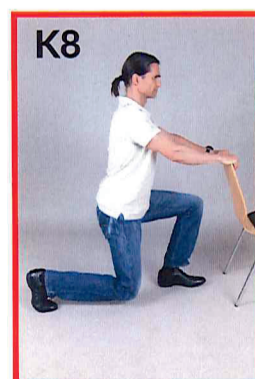
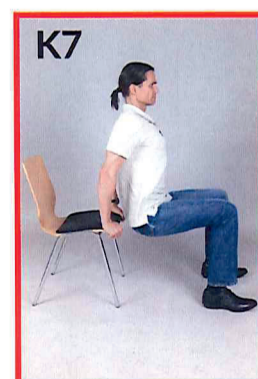
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade

Übung: Finger greifen ineinander und werden über den Kopf geführt, danach erfolgt eine Seitneigung, wobei die Handflächen nach schräg oben gedrückt werden; diese Position halten, später zur anderen Seite wechseln.

K6 – Rückenstrecker und Schulter

Ausgangsposition: Oberkörper in leichter Vorlage, Becken aufrecht gekippt (am Vorderrand des feststehenden Stuhls sitzen)

Übung: Arme aus der U-Halte neben dem Kopf wechselseitig nach vorne schieben, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



K7 – Trizeps und Brust

Ausgangsposition: Mit beiden Händen auf dem feststehenden Stuhl abstützen, die Füße stehen gleichmäßig auf dem Boden

Übung: Oberkörper durch Beugen der Arme eng am Stuhl je nach Beweglichkeit und Kraft absenken, Oberkörper bleibt dabei aufrecht, Ellenbogen werden leicht nach außen gebeugt, in der oberen Position die Arme nicht ganz durchdrücken, den Kopf ruhig halten.

K8 – Gesäß und Oberschenkel

Ausgangsposition: Aufrechter Stand in Schrittstellung (Ausfallschritt), Hände greifen den feststehenden Stuhl

Übung: Absenken, ohne dass das Knie den Boden berührt, Rücken gerade halten, die Tiefe des Ausfallschritts ist abhängig von der individuellen Kraftleistung, wichtig: Vorderer Fuß muss gleichmäßig belastet bleiben und das vordere Knie sollte nicht über den Fuß hinausragen, Bein wechseln.

Ein Projekt von:

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

SportART Fitnesscenter

Patrick Heisel

SPORTArt
Patrick Heisel