

Fitness im Homeoffice

Arm- und Schulterübungen mit Wasserflaschen (ca. 0,5 l – 1,5 l)

1) Rückwertiger Schmetterling

Kräftigung der Arm- und Schulterpartie und des oberen Rückens

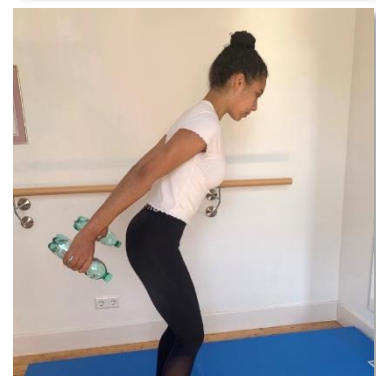
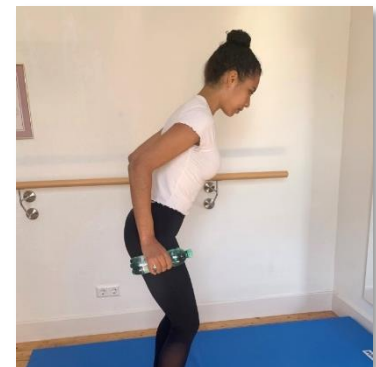
- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Bauch ist angespannt
- In jede Hand eine Wasserflasche nehmen
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt
- Die Arme beinahe ausgestreckt vor der Brust zusammenziehen und seitlich auf Schulterhöhe wieder zurück führen, Schulterblätter ziehen zusammen
- 3 x 10 -20 Wdh. mit kurzen Pausen vor jedem Set



2) Trizeps Extensions

Kräftigung des hinteren Oberarms - Trizeps

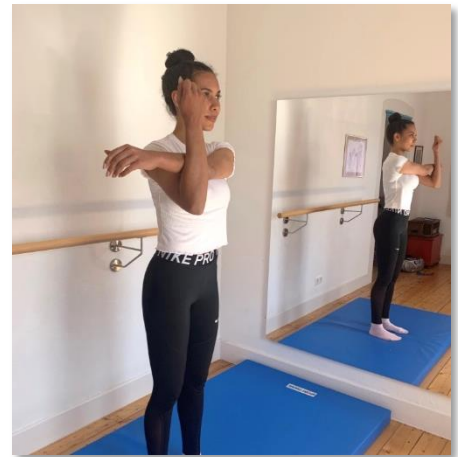
- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Bauch ist angespannt
- In jede Hand eine Wasserflasche nehmen
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt
- Den Oberarm mit gebeugtem Ellenbogen nach hinten führen
- Aus dieser Position bewegt sich jetzt nur noch der Unterarm
- Unterarm in Verlängerung nach hinten ausstrecken, kurz halten und wieder nach vorne führen
- 3 x 10 – 20 Wdh. mit kurzen Pausen vor jedem Set



3) Dehnung

Arm- und Schulterpartie

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Bauch ist angespannt
- Den rechten Arm gestreckt vor die Brust führen, Fingerspitzen zeigen nach links
- Den rechten Arm in die Ellenbeuge des linken legen und einklemmen
- Der linke Arm zieht den rechten Arm zur linken Schulter
- 30 – 45 Sek. halten, dann Armwechsel



Viel Spaß bei Ihrer bewegten Pause im Homeoffice!



Disclaimer

Bitte beachten Sie...

Die Nacharmung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte führen Sie die Übungen entsprechend Ihrer individuellen Belastungsfähigkeit durch. Belastungsgrenzen dürfen hierbei erreicht, sollten aber nicht überschritten werden. Es wird darauf hingewiesen, dass mittels der angebotenen Übungen keine Krankheiten oder krankhaften Störungen diagnostiziert oder behandelt werden können. Sie ersetzen nicht eine medizinische, sportwissenschaftliche oder psychologische Untersuchung und Betreuung. Es handelt sich nicht um einen medizinischen Rat. Eine Haftung des Anbieters für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, sowie für die Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit bleibt unberührt.



Gerda-Weiler-Str. 51
79100 Freiburg



076148996134



I.jablonka@jablonka-gesundheit.de