

Fitness im Homeoffice

Rückenübungen

1) Oberkörperrotation

Kräftigung des unteren Rückens

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Bauch ist angespannt, Knie gebeugt
- Den Oberkörper diagonal bis waagrecht nach vorne lehnen
- Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt
- Den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links verdrehen
- Dabei öffnet der jeweilige Arm nach oben, Fingerspitzen zeigen zur Decke
- 2 x 10 -15 Wdh. mit kurzen Pausen vor jedem Set



2) Vierfüßler

Kräftigung von Rückenstrecker, Gesäß, Rumpf, sowie Koordinationstraining

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hände stützen unter den Schultern, Bauch ist angespannt, Rücken ist gerade
- Der Kopf wird in Verlängerung zur WS gehalten, Blick zum Boden
- Den rechten Arm und das linke Bein ausstrecken, sodass Arm, Oberkörper und Bein eine Linie ergeben
- Den rechten Ellenbogen und das linke Knie zusammenführen und wieder ausstrecken
- 2x 10 – 15 Wdh. pro Seite mit kurzen Pausen zwischen den Sets



3) Dehnung „Childposition“

Entspannung und Dehnung der Rückenmuskulatur, leichte Dehnung im Schulterbereich

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- Das Gesäß nach hinten schieben und auf den Fersen absetzen
- Die Arme liegen entspannt nach vorne zeigend auf dem Boden ab
- Die Stirn liegt locker auf dem Boden
- Die Position für ca. 60 Sekunden halten



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