

Aktiv für Ihre Gesundheit trotz Corona

Infos auch über Facebook, Instagram oder unsere Homepage



SportART Fitnesscenter



sportart_fitnesscenter



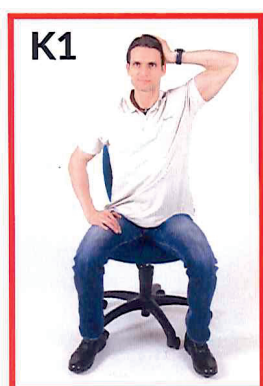
www.sportart-völklingen.de

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



K2

K1 – Halswirbelsäule (HWS)

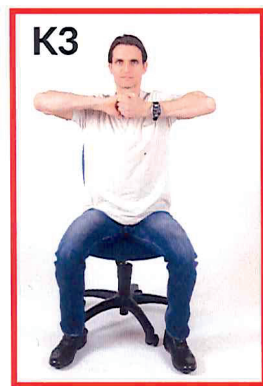
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

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



K4

K3 – Oberer Rücken

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

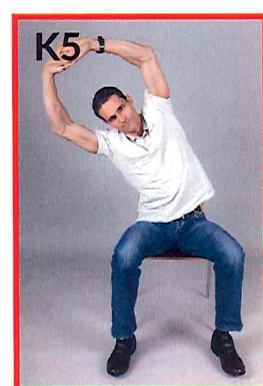
Übung: Hände greifen wechselseitig auf Schulterhöhe ineinander und ziehen nach außen, Spannung langsam auf- und wieder abbauen.

K4 – Brust und Schulter

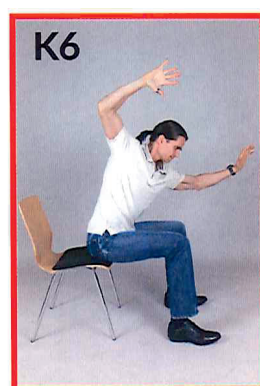
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade, Schultern tief

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



K6

K5 – Seitlicher Rumpf

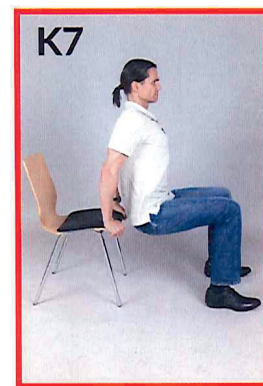
Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, Rücken gerade

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.

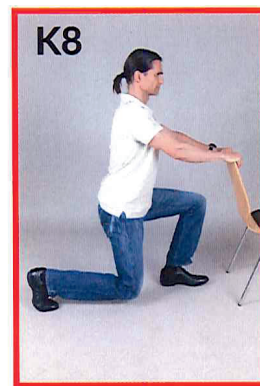
K6 – Rückenstrecker und Schulter

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



K8

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