

Fitness @home

Gutes für Schulter und Nacken im Homeoffice

Hallo liebe Sportler und Sportlerinnen!

hier wieder eine neue Ausgabe unseres Fitness-Trainingsprogramms zur Überbrückung unserer „kontaktarmen“ Zeit. Viele von euch sitzen in dieser Zeit im Homeoffice. Um Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen, habe ich ein paar Übungen mit dem **Theraband** für euch zusammengestellt.

Bitte wärmt euch vorher wieder ein wenig auf, z.B. ein paar Mal im Treppenhaus auf- und abgehen. Viel SPASS !

<p>Bandziehen</p>		<p>Die gebeugten Unterarme auf Schulterhöhe bringen (Band auf Spannung). Im Wechsel oder auch gleichzeitig beide Arme in die U-Halte-führen und zurück</p>	<p>15 – 20 Wiederholungen je nach Kraft</p>
		<p>Gleiche Ausgangspos. Wie Übung 1, jedoch die Arme i.W. rechts/links schräg nach oben strecken.</p> <p>Variante: Arme schräg nach hinten strecken. Der andere Arm bildet den Widerstand zur Zugbewegung.</p>	<p>Mehrere Wiederholungen je Seite. Theraband auf Zug halten!</p>

<p>Hand und Fuß</p>		<p>Den linken Fuß auf ein Bandende stellen und mit der rechten Hand fixieren (Band auf spannung halten). Rechte Hand zum linken Oberschenkel führen; von dort aus den rechten Ellbogen nach schräg rechts oben bewegen. Unterarm strecken, leichte Rotation in der Brustwirbelsäule zur rechten Seite; Unterarm wieder beugen und in die Ausgangspos. zurück. Seitenwechsel</p>	<p>mehrere Wiederholungen je Seite</p>
		<p>Aufbauend auf die vorangegangene Übung den rechten Arm in Verlängerung zum Schultergelenk oben lassen, kleine Kreise nach hinten ausführen und den rechten Fuß leicht vom Boden abheben. Seitenwechsel</p>	<p>mehrere Wiederholungen je Seite</p>
<p>Überkopfband</p>		<p>Füße hüftbreit aufstellen und jeweils auf ein Bandende treten. Band mit den Händen max. Schulterbreit fassen. Arme im Wechsel über dem Kopf anheben und zurück in U-Halte.</p>	<p>Mehrere Wiederholungen</p>
		<p>Ausgangspos. Wie vor. Arme in U-Halte und Band auf Spannung hinter den Kopf führen., dabei Ellbogen angewinkelt halten.</p>	<p>10 – 15 Wiederholungen je nach Kraft</p>