

Fit bleiben im Home Office

Trainingsanleitung Blackroll



Schwerpunkt Regeneration | Pro Übung ca. 1-2 Minuten aufwenden

Übung 1

Nacken



Ziel: Mobilisieren des Nackens

Entspannte Position – Kopf langsam von rechts nach links drehen



Übung 2

Brust



Ziel: Öffnen des Brustbereichs

Längs auf Rolle liegend mit Ellbogen gegen den Boden ziehen, Arme strecken und wieder anwinkeln



Übung 3

Hüfte



Ziel: Hüftstreckung

Ein Knie zur Brust ziehen und Ferse des anderen Beins Richtung Boden senken



Übung 4

Beine



Ziel: Lockern der Beinmuskulatur

Beinmuskulatur und -gewebe von vorne, hinten und der Seite ausrollen



Übung 5

Schultergürtel



Ziel: Aufrechte Haltung

Handflächen nach oben und Arme langsam von horizontal zu vertikal bewegen



Übung 6

Bauch



Ziel: Kräftigung Bauchmuskulatur

Beine heben und senken ohne abzusetzen, unterer Rücken bleibt am Boden



Übung 7

Gesäss



Ziel: Kräftigung Gesässmuskulatur

Becken heben und senken



Übung 8

Rumpf



Ziel: Kräftigung des Rumpfes

In Stützposition auf Unterarmen oder Händen verbleiben mit geradem Körper



Eine Trainingseinheit mit dem FHNW Hochschulsport

Zeit und Lust auf ein vollständiges Workout?



Besuche unsere Online-Angebote wie «Homeoffice Training» für eine kurze Abwechslung im Arbeitsalltag.

Der FHNW Hochschulsport bietet ein attraktives und vielseitiges Sportprogramm für regelmässige körperliche Aktivität.



Alle Infos sind im **Inside FHNW** zu finden:

Kontakt: hochschulsport@fhnw.ch