

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



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

Übung 5

Schulter- gürtel



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