

Fit bleiben im Home Office

Trainingsanleitung

Miniband



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

Übung 1

Nacken



Ziel: Mobilisierung Nacken

Kopf von der einen auf die andere Seite schwenken



Übung 2

Schulter



Ziel: Kräftigung der Schultermuskulatur

Mit angewinkelten und fixierten Armen, Unterarme nach aussen drücken



Übung 3

Rücken und Arme



Ziel: Kräftigung des oberen Rückens und der Arme

Miniband zur Hüfte ziehen und langsam wieder lösen



Übung 4

Rumpf und Beine



Ziel: Kräftigung des Rumpfes und der seitlichen Bein- und Gesäßmuskulatur

Seitstütze, Bein öffnen/schliessen



Schwerpunkt Rumpf und Beine | Pro Übung ca. 1-2 Minuten aufwenden

Übung 5

Ganzkörper



Ziel: Kräftigung und Stabilisation des gesamten Körpers

In Liegestützposition
Handabstand vergrössern und verkleinern



Übung 6

Rumpf und Beine



Ziel: Kräftigung unterer Rücken, Gesäß, hintere Beinmuskulatur

Aus der Brücke kleine Schritte vor und zurück, Hüfte bleibt oben



Übung 7

Beine und Balance



Ziel: Kräftigung seitliche Beinmuskulatur, Förderung Gleichgewicht

Aus Einbeinstand Bein seitlich wegdrücken und zurückführen



Übung 8

Happy Hips



Ziel: Mobilisierung des Beckens und Kräftigung unterer Rücken

In Abfahrtsposition Becken vor- und zurückkippen



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