

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

Seitstütz, Bein öffnen/schliessen



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