

Boxenstopp: Kleines Training für zwischendurch

Ausgleichsübungen, die du zwischendurch immer dann machen kannst, wenn du lange sitzen oder stehen musst.



Runter vom Gas

Diese Übung dehnt die rückseitige Oberschenkelmuskulatur.

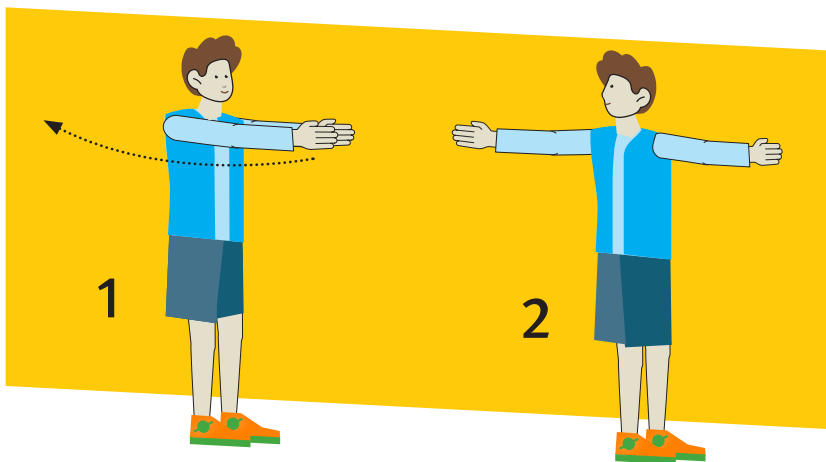
Mit geradem Rücken auf die Kante eines stabilen Stuhls setzen, der nicht wegrollen oder umkippen kann. Ein Bein nach vorne strecken, nur die Ferse ist aufgestellt. Zehenspitze zum Körper ziehen. Den geraden Oberkörper dabei nach vorne neigen, bis die Dehnung in der Oberschenkelrückseite deutlich spürbar ist. Die Dehnung mindestens 30 Sekunden halten und dann auf der anderen Seite wiederholen. Dabei können die Hände auf dem aufgestellten Bein abgelegt werden.



„Jein“ sagen

Diese Übung dehnt die Schulter- und Nackenmuskulatur.

Mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung hinsetzen. Den linken Arm nach unten hängen lassen, die rechte Hand umfasst die Schläfe. Den Kopf langsam nach rechts neigen, die linke Schulter zum Boden ziehen und den Kopf mit der rechten Hand in Position halten. Dehnung halten und dann auf der anderen Seite wiederholen.



Flügel schlagen

Diese Übung mobilisiert die Brustwirbelsäule.

Hüftbreiter Stand seitlich an einer Wand, Schultern und Hüfte berühren die Wand. Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken, die Handinnenflächen berühren sich. Mit der Ausatmung Oberkörper von der Wand wegdrehen, dabei den äußeren Arm mitnehmen, bis die Handaußenseite die Wand berührt. Die Position halten und beim Ausatmen Oberkörper und Arm zurückführen. Auf der anderen Seite wiederholen.

Kleine Entspannung für zwischendurch

Setze dich gerade auf einen Stuhl und stelle beide Beine nebeneinander auf den Boden.

1. Mache mit beiden Händen eine Faust und ziehe die Oberarme an den Oberkörper heran. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann Hände und Arme wieder locker.
2. Kneife die Augen fest zusammen, ziehe gleichzeitig deine Mundwinkel nach außen und dein Kinn nach unten. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann die Muskeln im Gesicht und Nacken wieder locker.
3. Ziehe die Schulterblätter nach hinten zum Stuhl, spanne deinen Bauch an und kneife die Gesäßmuskeln zusammen. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann die Muskeln im Rumpf wieder locker.
4. Drücke nun die Oberschenkel gegen die Sitzunterlage und kralle die Zehen vorsichtig ein. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann die Muskeln in den Beinen und Füßen wieder locker.
5. Stehe nun vom Stuhl auf und laufe kurz auf der Stelle. Lockere dabei die Arme, Beine und den Oberkörper.