

Hallo zusammen,

hier nun unser zweites Workout für das Wohnzimmer!! Diesmal stehen die Übungen unter dem Motto „Gutes für den Nacken“!! → Gerade beim *Homeoffice* braucht die Wirbelsäule besondere Pflege 😊

### Aufwärmen: 10 Minuten

- 1) Schultern kreisen nach hinten (1 Minute)
- 2) Der „Ägypter“ (1 Minute)

Der „Ägypter“ → Bild 1 und 2:



➔ Schultern kreisen und den Ägypter im Wechsel wiederholen (immer 1 Minute jede Übung)

### Hauptteil: 15 Minuten

- 1) Schulterkräftigung

#### Kombinationsbewegung

1. Ausgangsstellung (Arme sind 90 Grad gebeugt im Ellenbogen neben dem Körper)
2. Arme seitlich anheben
3. U – Halte - Stellung
4. Arme ausstrecken
5. Gleicher Weg wieder zurück
6. U – Halte Stellung
7. Arme sind seitlich angehoben
8. Ausgangsstellung

Bild 3: Ausgangstellung



Bild 4: Arme seitlich angehoben



Bild 5: U – Halte – Stellung



Bild 6: Arme nach oben ausgestreckt



➔ Als Alternative zu den Hanteln können gerne Wasserflaschen benutzt werden!!!

➔ Gleicher Weg wieder zurück (s.o.)

- 1) U – Halte Stellung
- 2) Arme seitlich angehoben
- 3) Ausgangsstellung

➔ Diese Kombinationsbewegung 15-mal wiederholen!! Und davon insgesamt 3 Durchgänge 😊

2) BWS Rotationsübung im Vierfüßlerstand (3 x 15 Wiederholungen pro Seite!!)

Bild 7: Ausgangsstellung: 4-Füßler, ein Arm ist seitlich angehoben und die Hand ist am Ohr!!



Bild 8: Nun wird der Arm und die Brustwirbelsäule aufgedreht (Hand bleibt die ganze Zeit am Ohr)



### 3) Der eingeklemmte Bart!!!

Bild 9: Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl mit Blick zur Rückenlehne, Arme sind auf der Lehne abgelegt und die Fäuste sind aufeinander gestellt, Kinn nimmt Kontakt zu den Fäusten auf.



Bewegung:

- Kinn ist auf den Fäusten abgelegt
  - Vorstellung, dass ein Kinnbart von den Fäusten eingeklemmt wird
  - Nun den eingeklemmten Bart aus den Fäusten herausziehen!!! → aktives Doppelkinn machen und die Endstellung (siehe Bild) einnehmen
- ➔ Die Endstellung für ca. 5 Sekunden halten

Bild 10: Endstellung



20 Wiederholungen / 3 Durchgänge !!!

### Cool Down

Bild 11 und 12: „Cat and Cow“ → 2 Minuten im Wechsel





Bild 13 und 14: Nackendehnung (jede Seite 1 Minute dehnen → 2 Durchgänge)



Wir wünschen euch viel Spaß bei der Durchführung und verbleiben mit sportlichen Grüßen!!!!