

BEWEGUNGSHALTESTELLE

DER HACKER



Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

- Nimm einen hüftbreiten, stabilen Stand ein und spanne den Rumpf an.
- Die Ellenbogen sind nah am Körper und die Arme im 90°-Winkel. Die Handflächen zeigen zueinander.
- Mache mit den Unterarmen kleine, schnelle Bewegungen auf und ab. Je schneller die Bewegung ausgeführt wird, desto anstrengender ist die Übung.

30 Sekunden durchführen

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

HÜFTKREISEN



Mobilisation der Hüftgelenke

- Nimm einen schulterbreiten Stand ein und stemme die Hände in die Hüfte.
- Führe langsam Kreise mit der Hüfte durch. Beginne in einer Richtung und lass die Kreise langsam größer werden. Beide Füße bleiben dabei fest auf dem Boden stehen.
- Wechsle die Richtung und lass die Kreise wieder langsam größer werden.

15-mal in jede Richtung kreisen

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

Lust auf mehr? Für mehr Tipps
und weitere Standorte hier scannen!

