

FIT IM SALON: AUSGLEICHÜBUNGEN SPEZIELL FÜR DEN FRISEURALLTAG



Kniebeugen (Squats) am Stuhl:

Bauchmuskulatur anspannen, Gewicht auf Fersen und bewusst hinsetzen und aufrichten

Zum Start 8-12 Wiederholungen, auf 15-20 steigern
1 bis 2 Durchgänge

Funktion: Kräftigung von Beinen, Gesäß, Rumpf und Rücken



„Dips“ am Stuhl: mit den Händen am Stuhl in sitzender Position stützen, Beine und Gesäß weg vom Stuhl schieben, Knie auf 90° winkeln;

Arme langsam beugen bis 90° und wieder strecken bis Gesäß auf Sitzhöhe

8-12 Wiederholungen, 1-2 Durchgänge

Funktion: Kräftigung Arme, Brust, Schultern, sowie Gesäß und Rücken



„Butterfly Reverse“: starke Hüftbeugung, so dass Oberkörper annähernd waagrecht; Bauch fest; Arme seitlich nach außen (Außenrotation Schulter), nach oben im Flügelschlag bewegen (mit oder ohne Gewicht, z.B. kleine Wasser- oder Shampoo-Flaschen)

15-20 Wiederholungen, 2 Durchgänge

Funktion: Kräftigung von oberem Rücken, hinterer Schulter und Rückenstrecker



Unterarmstütz (Plank): Unterarmen auf Stuhl/ Unterlage ablegen, Hände flach auf Fläche. Bauch und Oberkörper fest; Beine, Gesäß, Rücken, Kopf in einer Linie.

10-30 Sekunden halten, 1-2 Durchgänge

Funktion: Kräftigung des „Core“ (der Körpermitte)

**ACHTE DARAUF,
DASS DEIN STUHL
BEI DEN ÜBUNGEN
FIXIERT IST!**

Fit im Salon: Ausgleichsübungen für Zwischendurch
 von Fitness- und Gesundheitscoach Justus Schneider,
www.justusschneider-personaltraining.de in
 Zusammenarbeit mit Pia Köhler Meisterfriseur/Köln;
 Fotos: Marco Köhler



„Paket“, Rückenaufrollen: Aus sitzender Position klein machen und Rücken einrollen, bis Kopf zwischen den Beinen und Hände an den Knöcheln; langsam wieder aufrollend hochkommen in aufrechte Sitzposition

8-12 Wiederholungen, 1-2 Durchgänge

Funktion: Mobilisierung der Wirbelsäule, Lockerung

**ACHTE DARAUF,
DASS DEIN STUHL
BEI DEN ÜBUNGEN
FIXIERT IST!**

„Kopfnicken“ – „Ja“: vorsichtig Kinn auf die Brust, dann Kopf nach hinten in Nacken; **„Nein“:** Kopf zu beiden Seiten drehen und dabei den gegensätzlichen Arm strecken. Keine Rotation mit dem Kopf machen!

8-12 Wiederholungen, 1-2 Durchgänge

Funktion: Mobilisierung und Lockerung der HWS (Halswirbelsäule)



Pia & Marcos Tipp für den Abschluss

„Adlerarme“: Arme vor Brust kreuzen, Ellenbogen anwinkeln, Handflächen aufeinander; Rücken gerade; Ellenbogen hoch-, Schultern herunterziehen; bis 20 zählen, dann Armposition wechseln.

„Schultergürtel dehnen“: Linken Arm auf Schulterhöhe, mit rechter Hand am Ellenbogen leicht nach rechts ziehen; bis 20 zählen, dann Seiten wechseln

Funktion: Dehnung der Schulter-, Arm- und Brustmuskel

