

# Bauch Übung

Woche 1

Fit am  
Arbeitsplatz



- Rutschen Sie mit Ihrem Gesäß nach vorne auf die Stuhlkante. Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Spannen Sie Ihren Bauch fest an und lehnen Sie sich nun mit geradem Oberkörper etwa 30° nach hinten. Mit den Händen halten Sie sich seitlich am Stuhl fest.
- Strecken Sie Ihre Beine aus und ziehen Sie nun die Knie in Richtung Brust.
- Vermeiden Sie ein Hohlkreuzbildung
- **Steigerung: Füße nicht mehr auf dem Boden ablegen.**

3 x 10 Wiederholungen

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

# Russian Twist

Woche 1

Fit am  
Arbeitsplatz



- Nehmen Sie erneut die oben genannte Position ein.
- Die Hände umfassen sich mit gestreckten Armen vor dem Körper. Rotieren Sie nun mit den gestreckten Armen und dem geraden Oberkörper im Wechsel nach rechts und links.
- Die Sitzhaltung bleibt gerade.
- **Steigerung: Beine sind leicht vom Boden angehoben und rotieren in die entgegengesetzte Richtung.**

3 x 10 Wiederholungen

**Unser Ziel, Ihre Gesundheit.**

# Trizeps-Dips

Woche 1

Fit am  
Arbeitsplatz



- Stellen Sie sich nun mit dem Rücken zum Stuhl.
- Stützen Sie sich mit den Händen an der Stuhl- bzw. Tischkante ab. Ihr Gesäß bleibt nahe am Tisch. Die Knie sind gebeugt, die Füße stehen nebeneinander.
- Nun beugen und strecken Sie die Ellenbogen. Versuchen Sie dabei die Ellenbogen eng am Körper zu führen.
- **Steigerung: Beine strecken**

3 x 10 Wiederholungen

**Unser Ziel, Ihre Gesundheit.**

# Liegestütz

Woche 1

Fit am  
Arbeitsplatz



- Stützen Sie sich mit den Händen an der Stuhlkante (alternativ an der Wand, einer Stuhlrückenlehne, einem Tisch) ab. Je tiefer die Hände positioniert werden, desto schwerer wird es. Ihr Körper sollte gerade und fest wie ein Brett sein.
- Machen sie eine Liegestütz-Bewegung.
- **Alternativ: Für mehr Oberarmrückseite die Ellenbogen eng am Körper lassen.**

3 x 10 Wiederholungen

**Unser Ziel, Ihre Gesundheit.**

# Rückenstrecker Übung

Woche 1

Fit am  
Arbeitsplatz



- Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Ihre Füße einen Schritt vor und Sie senken Ihr Gesäß bis Sie 90° in Hüftgelenk und Kniegelenk erreicht haben.
- Verschränken Sie die Arme vor der stolzen Brust und gehen Sie mit einem geraden Oberkörper vor und zurück bis zur Wand.
- **Steigerung: Wasserflaschen in die Hände vor der Brust nehmen.**

3 x 10 Wiederholungen

**Unser Ziel, Ihre Gesundheit.**

# Dehnung und Streckung

Woche 1

Fit am  
Arbeitsplatz



- Stehen Sie aufrecht. Strecken Sie nun Ihre Arme in die Höhe und ziehen Sie sich lang. Halten Sie diese Position für 2-3 Atemzüge und machen Sie sich mit jeder Einatmung noch länger.
- Nun öffnen Sie die Beine etwas breiter als die Hüfte und kippen mit dem Oberkörper zur rechten Seite. Dabei strecken Sie den linken Arm über den Kopf aus und stützen den rechten Arm in die Taille. Halten Sie auch diese Position erneut 2-3 Atemzüge.
- Wiederholen Sie diese Übung zur linken Seite.
- Kommen Sie zurück in den geraden Stand und beugen sich nun langsam, Wirbel für Wirbel rund nach vorne (gehen Sie dabei nur so tief wie es Ihr Körper schmerzfrei zulässt).
- Sind Sie unten angekommen rollen Sie sich wieder Wirbel für Wirbel langsam nach oben.

**Unser Ziel, Ihre Gesundheit.**