

Stabilisationsmuskulatur

Woche 2

FIT am
Arbeitsplatz



- Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Spannen Sie ihren Bauch an und stellen Sie sich vor, dass sich dabei die Muskulatur wie ein „Korsett“ ringsum den unteren Rumpfabschnitt zusammenzieht.
- Legen Sie Ihre Handflächen auf den Tisch und geben Sie Druck gegen die Tischplatte.
- Verändern Sie bei jedem Satz die Position der Hände (beide Handflächen unter den Tisch, eine Hand oben und eine unten und umgekehrt). Im Stand auch an Griffen, Handläufen, Wände, Türen, etc. möglich.

5 x 20 Sekunden

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Bauch Übung

Woche 2

FIT am
Arbeitsplatz



3 x 20 Sekunden je Seite

- Nehmen Sie erneut die oben genannte Position ein.
- Führen Sie nun diagonal die rechte Hand auf das linke Knie und drücken Sie das Knie gegen die Hand und die Hand gegen das Knie.
- Spannung halten und danach Seiten wechseln (auch im Stand möglich).
- Achten Sie dabei auf einen geraden und aufrechten Oberkörper.
- **Steigerung: Hände hinter den Kopf und diagonal Ellenbogen und Knie zusammenführen.**

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Rumpf Übung

Woche 2

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 an und lehnen Sie sich nun mit geradem Oberkörper ca. 30° nach hinten.
- Ihre Schultern bleiben tief. Strecken Sie Ihre Arme vor der Brust aus (ohne die stolze Brust zu verlieren) und „trommeln“ Sie mit geraden Ellenbogen in der Luft.
- **Steigerung: Heben Sie dabei die Füße für wenige Zentimeter vom Boden ab und bleiben Sie dabei im Rumpf aufrecht und stabil.**

30 - 60 Sekunden

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.



- Stehen Sie gerade und machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorne. Die Zehenspitzen der beiden Füße zeigen nach vorne. Spannen Sie nun Ihr Gesäß an und schieben Sie langsam die Hüfte zum vorderen Bein, bis Sie eine Dehnung in der Leistenregion spüren.
- Vorsicht: Vermeiden Sie eine Hohlkreuzbildung. Spannen Sie zur Hohlkreuzkontrolle ihre Bauchmuskulatur an.
- Wiederholen Sie diese Position auf der Gegenseite.
- **Steigerung: Stellen Sie den vorderen Fuß auf eine feste Erhöhung.**

3 x 40 Sekunden je Seite

Oberschenkel - Rückseite

Woche 2

FIT am
Arbeitsplatz



- Stehen Sie aufrecht. Legen Sie Ihr rechtes Bein auf einer Unterlage ab (Stuhl, Bank, Hocker, etc.). Strecken Sie das Bein aus, bis das Knie nur noch leicht gebeugt ist.
- Lehnen Sie sich mit einem geraden Oberkörper nach vorne in Richtung Knie, bis Sie eine Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur des aufgelegten Beines spüren. Das Standbein bleibt gestreckt.
- Wiederholen Sie diese Position auf der Gegenseite.

3 x 40 Sekunden je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Gesäß Übung

Woche 2

FIT am
Arbeitsplatz



- Sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihren linken Fuß auf das rechte Knie und drücken Sie dabei das linke Knie etwas in Richtung Boden.
- Lehnen Sie sich nun mit geradem Oberkörper nach vorne bis eine Dehnung im rechten Gesäß spürbar ist.
- Wiederholen Sie diese Position auf der Gegenseite.
- Im Stand: Den linken Fuß auf das rechte Knie ablegen und mit dem Gesäß nach hinten tief gehen, wie bei einer Kniebeuge. Oberkörper lehnt sich gerade nach vorne.

3 x 40 Sekunden je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.