

Brustwirbelsäule - sitzend

Woche 3

FIT am
Arbeitsplatz



- Rutschen Sie mit Ihrem Gesäß nach vorne auf die Stuhlkante. Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an, wobei Sie Ihr Kinn in eine leichte „Doppelkinn-Position“ bringen. Spannen Sie Ihren Bauch an. Ihre Arme hängen locker seitlich am Körper. Drehen Sie Ihre Daumen nach innen und machen Sie bewusst einen Rundrücken.
- Drehen Sie nun die Daumen nach außen und richten Sie Ihren Brustkorb auf, und schieben Sie Ihre Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen. Die Schultern bleiben dabei tief.
- Lassen Sie diese Bewegungen fließend ineinander übergehen. Achten Sie dabei immer auf Ihre Kopfposition. Den Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten!

3 x 10 Wiederholungen

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Brustwirbelsäule - stehend

Woche 3

FIT am
Arbeitsplatz



- Die vorherige Übung ist auch im Stand möglich:
- Stehen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an, wobei Sie Ihr Kinn in eine leichte „Doppelkinn-Position“ bringen. Spannen Sie Ihren Bauch an. Ihre Arme hängen locker seitlich am Körper. Drehen Sie Ihre Daumen nach Innen und machen Sie bewusst einen Rundrücken.
- Drehen Sie nun die Daumen nach Außen und richten Sie Ihren Brustkorb auf, und schieben Sie Ihre Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen. Die Schultern bleiben dabei tief.
- Lassen Sie diese Bewegungen fließend ineinander übergehen. Den Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten!

3 x 10 Wiederholungen

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Schulterpresse

Woche 3

FIT am
Arbeitsplatz



- Zwischen den Übungen dieser Woche die Schultern kreisen lassen.
- Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an, wobei Sie Ihr Kinn in eine leichte „Doppelkinn-Position“ bringen. Spannen Sie Ihren Bauch an. Bringen Sie Ihre Hände neben die Schultern, Handflächen zeigen nach vorne.
- Strecken Sie nun die Arme nach oben aus und beugen Sie diese wieder, wobei die Schultern Richtung Gesäß geschoben werden. Gleiches ist auch im Stand möglich.
- **Steigerung: Nehmen Sie z.B. Flaschen als Gewichte in die Hände.**

3 x 10 Wiederholungen

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.



- Drehen Sie sich seitlich zum Tisch und richten Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Tischkante auf Ellenbogenhöhe ist. Nehmen Sie die vorherige Sitzposition ein. Winkeln Sie Ihren Ellenbogen bis 90° an. Drücken Sie nun mit dem Handrücken gegen die Tischkante und halten Sie die Spannung.
- Wiederholen Sie diese Übung auf der Gegenseite.
- Im Stand, drücken Sie mit dem Handrücken gegen die Wand und halten die Spannung ebenfalls.
- **Tipp: Bei Stühlen mit Armlehnen, können Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren, indem Sie von innen mit den Unterarmen gegen die Armlehnen nach außen drücken.**

3 x 20 Sekunden je Seite



- Stellen Sie sich hinter die Rückenlehne Ihres Bürostuhls (oder vor ein Regal, eine Türklinke, etc.). Legen Sie zuerst beide Hände auf der Rückenlehne ab und lehnen Sie sich mit geradem Oberkörper vor (mit der Brust in Richtung Boden). Ihr Gesäß geht dabei spitz nach hinten, Ihre Knie sind dabei leicht gebeugt. Lassen Sie nun Ihren rechten Arm gestreckt hängen.
- Drehen Sie den Arm gestreckt so weit nach hinten oben wie es möglich ist. Kommen Sie wieder langsam zurück zur Ausgangsposition. Ihr Blick verfolgt immer die Hand.
- Wiederholen Sie diese Übung auf der Gegenseite.

3 x 10 Wiederholungen

Flieger im Stand

Woche 3

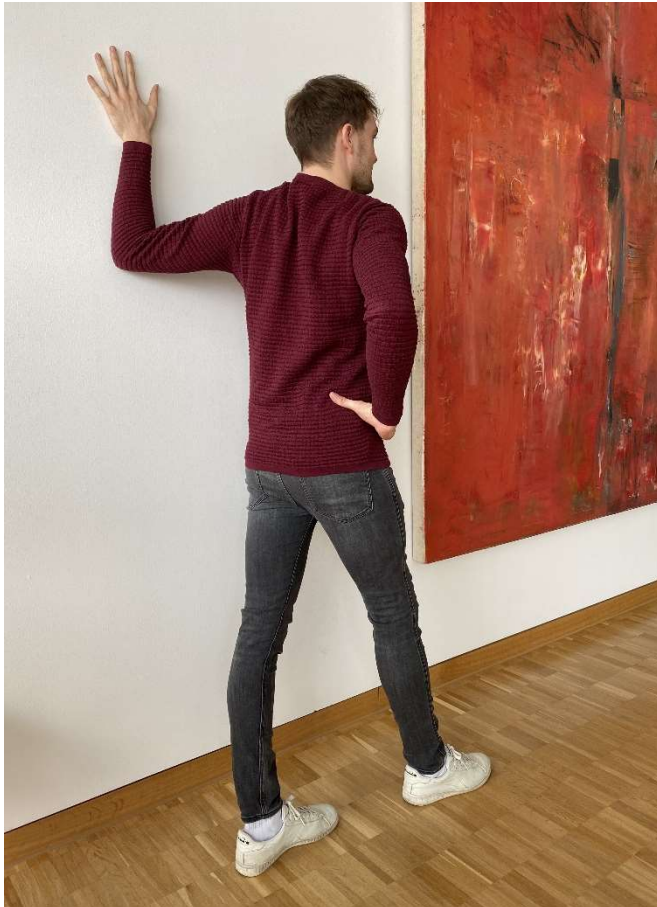
FIT am
Arbeitsplatz



- Stehen Sie aufrecht. Gehen Sie in eine leichte Kniebeuge und lehnen Sie Ihren geraden Oberkörper nach vorne, die Brust ist aufgerichtet, bis der Oberkörper fast parallel zum Boden steht. Lassen Sie Ihre Arme hängen, die Handflächen zeigen zueinander.
- Öffnen Sie die Arme gestreckt in Richtung Decke, wie der Flügelschlag eines Adlers. Schultern werden dabei Richtung Gesäß geschoben.
- **Steigerung: Nehmen Sie z.B. Flaschen als Gewichte in die Hände.**

3 x 10 Wiederholungen

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.



- Stellen Sie sich rechts neben eine Wand (oder ein Regal, eine Säule etc.). Positionieren Sie Ihren linken Unterarm im rechten Winkel an die Wand, sodass Ihr Ellenbogen auf Höhe der Schulter ist. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne und drehen Sie Ihren Oberkörper etwas zur Gegenseite bis eine Dehnung in der linken Brust spürbar ist.
- Wiederholen Sie diese Position auf der Gegenseite.
- Vorsicht: Spannen Sie Ihren Bauch an damit Sie nicht in ein Hohlkreuz kippen.

3 x 40 Sekunden je Seite