



- Rutschen Sie mit Ihrem Gesäß ganz nach vorne auf die Stuhlkante. Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Nehmen Sie Ihre Arme gestreckt vor den Körper. Lehnen Sie nun Ihren geraden Oberkörper nach vorne und bauen Sie Kraft in Ihren Beinen auf.
- Lösen Sie ohne Schwung zu nehmen Ihr Gesäß von der Sitzfläche und stehen Sie auf. Achten Sie dabei auf Ihre Beinachse. Die Knie sollten in einer Linie mit Hüfte und Fuß bleiben. Ausgehend vom Stand, gehen Sie mit Ihrem Gesäß nach hinten tief in Richtung Stuhl aber vermeiden den Kontakt.
- **Steigerung: Wasserflaschen oder Ähnliches vor die Brust nehmen um Ihr Körpergewicht zu erhöhen.**

3 x 10 Wiederholungen je Seite

Einbeinige Kniebeuge

Woche 4

FIT am
Arbeitsplatz



- Stellen Sie ihren rechten Fuß auf eine feste, erhöhte Unterlage (Stuhl, Bank, Kiste, etc.). Machen Sie mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne. Ihr Oberkörper bleibt aufrecht, der Bauch bleibt angespannt, Ihre Hände stützen Sie in die Hüfte.
- Beugen Sie nun das vordere Bein, indem Sie mit dem hinteren Knie tief in Richtung Boden gehen. Auch hier achten Sie auf eine gerade Beinachse des vorderen Beines.
- Wiederholen Sie diese Übung auf der Gegenseite.
- **Steigerung: Wasserflaschen o. Ä. vor die Brust nehmen um Ihr Körpergewicht zu erhöhen.**

3 x 10 Wiederholungen je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.



- Stellen Sie sich hinter der Rückenlehne Ihres Bürostuhls (oder vor ein Regal, Türklinke, etc.). Legen Sie beide Hände auf der Rückenlehne ab und lehnen Sie sich mit geradem Oberkörper leicht vor (mit der Brust in Richtung Boden). Ihr Gesäß geht spitz nach hinten. Ihre Hüfte bleibt immer parallel zu der Stuhl-Rückenlehne.
- Heben Sie nun das rechte Bein nach hinten, hoch. Aktivieren Sie ihre Gesäß-Muskulatur und halten Sie Ihren Bauch gespannt um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Das Knie darf leicht gebeugt bleiben.
- Wiederholen Sie diese Übung auf der Gegenseite.

3 x 10 Wiederholungen je Seite

Wadendips - sitzend

Woche 4

FIT am
Arbeitsplatz



- Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Ihre Knie sind hüftbreit geöffnet und Ihre Füße stehen fest unter den Knien auf dem Boden.
- Heben Sie die Fersen an, sodass Sie auf den Zehenspitzen stehen, und senken sie diese wieder ab.
- Alternativ können Sie diese Übung auch im Stand durchführen. Siehe dazu nächste Folie.

3 x 10 Wiederholungen je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Wadendips - stehend

Woche 4

FIT am
Arbeitsplatz



- Stehen Sie aufrecht mit angehobenen Brustkorb. Beine sind hüftbreit geöffnet und achten Sie darauf Ihre Knie gestreckt zu lassen.
- Heben Sie die Fersen an, sodass Sie auf den Zehenspitzen stehen, und senken sie diese wieder ab. Halten Sie sich gegebenenfalls fest, damit Sie stabil bleiben während Sie auf die Zehenspitzen gehen.

3 x 10 Wiederholungen je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Oberschenkel - sitzend

Woche 4

FIT am
Arbeitsplatz



- Rutschen Sie mit Ihrem Gesäß nach vorne auf die Stuhlkante. Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorne aus und ziehen Sie die Zehenspitzen ran. Lehnen Sie sich nun mit Ihrem geraden Oberkörper nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spüren. Ihr Knie muss dabei nicht voll gestreckt sein.
- Wiederholen Sie diese Position auf der Gegenseite.
- Alternativ können Sie diese Übung auch im Stand durchführen. Siehe dazu nächste Folie.

3 x 40 Sekunden je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Oberschenkel - stehend

Woche 4

FIT am
Arbeitsplatz



- Stehen Sie aufrecht mit angehobenen Brustkorb. Machen sie mit rechts einen Schritt nach vorne. Gehen Sie nun mit Ihrem Gesäß spitz nach hinten und tief und lehnen Sie dabei den geraden Oberkörper vor. Ziehen Sie die rechte Zehenspitzen an.
- Wiederholen Sie diese Position auf der Gegenseite
-

3 x 40 Sekunden je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.

Waden Übung

Woche 4

FIT am
Arbeitsplatz



- Stehen Sie gerade und machen Sie mit rechts einen großen Schritt nach hinten. Die Zehenspitzen der beiden Füße zeigen nach vorne. Die Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden und das Bein ist durchgestreckt. Lehnen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Wade des rechten Beines spüren.
- Wiederholen Sie diese Position auf der Gegenseite.

3 x 40 Sekunden je Seite

Unser Ziel, Ihre Gesundheit.