

# BÜROFITNESS

Übungen zum selber ausführen



## 1. SCHULTERGÜRTEL-MOBILISATION



### Ausführung

1. Rücken von der Lehne lösen und Arme lockerlassen, Hände auf den Oberschenkel platzieren
2. Schulter kreisförmig 5x nach vorne kreisen, dann 5x nach hinten kreisen

### Tipp

Bewegungsausführung sollte langsam und kontrolliert durchgeführt werden

### Zielmuskulatur

Mobilisation der Schultergürtel

## 2. „SCHRAUBENZIEHER“



### Ausführung

1. Ein Bein über das andere überschlagen
2. Entgegengesetzten Arm auf den Oberschenkel legen (z.B. rechter Arm auf linken Oberschenkel)
3. Anderer Arm wird langsam nach hinten gespannt (Oberkörper aufdrehen)

### Tipp

In aufgedrehter Position 1-2 Sekunden „verharren“

### Zielmuskulatur

Mobilisation der Lendenwirbelsäule

### 3. ROTATION BRUSTWIRBELSÄULE (IM SITZEN)



#### Ausführung

1. Arme hinter dem Kopf überschränken, die Hände befinden sich an den Schläfen oder am Hinterkopf
2. Aufrechter/gerader Sitz (Brustwirbelsäule komplett durchstrecken)
3. Mit dem Oberkörper langsam nach rechts und links rotieren

#### Tipp

Kein direkter Wechsel von der linken zur rechten Seite, sondern erst kontrolliert in die Ausgangsposition (Mitte) zurückkehren

#### Zielmuskulatur

Mobilisation und Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule

### 4. SQUAT/ KNIEBEUGE



#### Ausführung

1. Füße schulterbreit auseinander stellen und Knie leicht nach außen zeigen lassen
2. Blick gerade nach vorne richten
3. Langsam das Knie beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (wenn es die Mobilität zulässt, kann man auch weiter runter)

#### Tipp

Fersen müssen während der ganzen Bewegung auf den Boden bleiben

Vor Abwärtsbewegung tief in den Bauch atmen, bei Aufwärtsbewegung langsam ausatmen

Auf einen geraden Rücken achten und vermeiden den oberen Rücken zu runden

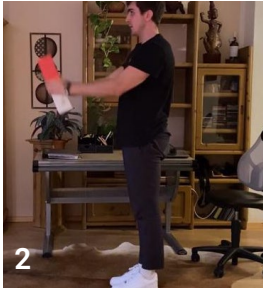
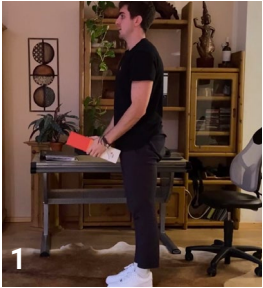
#### Zielmuskulatur

Vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadriceps femoris)

Hintere Oberschenkelmuskulatur (M. biceps femoris)

Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus)

## 5. FRONTHEBEN



### Ausführung

1. Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht beugen
2. Gewicht schulterbreit fassen
3. Gewicht bis zur Schulter heben und dann wieder langsam senken

### Tipp

Aufrechter Stand und Blickrichtung nach vorne

Die Gewichte nur bis auf die Schulterhöhe heben

### Zielmuskulatur

Vorderer Deltoideus (vordere Schulter)

## 6. SEITHEBEN



### Ausführung

1. Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht beugen
2. Gewicht vor die Schenkel halten, Handfläche zeigen zueinander
3. Arme seitlich bis zu den Schultern bewegen, Ellenbogen müssen immer höher stehen als die Arme/Handgelenke
4. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren

### Tipp

Vorstellen, wie man am höchsten Punkt eine Wasserflasche ausleert

Wenn Ellenbogen weiter abgesenkt werden als Handgelenke, wird Belastung auf Rotatoren Manschette gelenkt

### Zielmuskulatur

Seitlicher Deltoideus (seitliche Schulter)

## 7. RUDERN



### Ausführung

1. Gewicht etwa schulterbreit greifen, Füße stehen schulterbreit auseinander
2. Knie leicht beugen und mit dem Oberkörper leicht nach vorne beugen
3. Gewicht wird zu den Rippen ziehen, Körper in der Position verweilen, Ellenbogen bleiben eng am Körper
4. Kontrolliert in Ausgangsposition zurückgehen

### Tipp

Nur so weit vorbeugen, wie es ihre Mobilität zulässt (Rundrücken vermeiden)

Vorstellen, wie man ein Ei mit seinen Schulterblättern zerdrückt

### Zielmuskulatur

Latissimus dorsi  
Rhomboiden (untere Trapezius)  
Trapezius

## 8. TRIZEPS-EXTENSION



### Ausführung

1. Gewicht mit ausgestrecktem Arm über dem Kopf halten
2. Ellenbogen beugen, Gewicht wird hinter den Kopf geführt
3. Langsam in Ausgangsposition zurückkehren

### Tipp

Gewicht langsam absenken, um den Nacken nicht zu treffen

Bauchmuskel zur Stabilisation anspannen

### Zielmuskulatur

Trizeps brachii

# BÜROFITNESS

Übungen zum selber ausführen



## 9. RUSSIAN TWIST



### Ausführung

1. Ausgangsposition: Auf den Boden setzen, Beine zu 90 Grad anwinkeln, Oberkörper um 45 Grad nach hinten lehnen, wobei der Rücken gerade bleibt
2. Durchführung: Spannung im Bauch aufbauen und den Oberkörper so weit wie möglich zur Seite drehen
3. Bewegung findet nur im Rumpf statt, Unterkörper sollte während des ganzen Bewegungsablaufes ruhig bleiben

### Tipp

Wenn man Schwierigkeiten hat das Gleichgewicht zu halten, kann man das Ganze auch mit den Füßen auf den Boden machen (leichtere Variante)

### Zielmuskulatur

Seitliche und gerade Bauchmuskeln