

KörperManagement® BusinessGym

**Das Trainingsprogramm zum Ausgleich
der beruflichen Beanspruchung im
Homeoffice und im Büro**

Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Ziehen Sie den Kopf mit beiden Händen so weit zum Brustbein, bis Sie ein schmerzfreies Spannungsgefühl in der Nackenmuskulatur spüren. Der Rumpf bleibt aufgerichtet.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Ziehen Sie den Kopf mit der Hand soweit in die Seitneigung, bis Sie ein schmerzfreies Spannungsgefühl in der seitlichen Nackenmuskulatur spüren. Die andere Hand wird gleichzeitig zum Boden gestreckt.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung. Wechseln Sie die Körperseite.

Dehnung der Brustmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Drehen Sie sich mit dem gesamten Körper vom am Türrahmen / an der Wand angelegten Arm weg, bis Sie auf der Vorderseite des angelegten Oberarms und / oder im Brustbereich ein schmerzfreies Spannungsgefühl spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.
Wechseln Sie die Körperseite.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und des Gesäßes



Übungsbeschreibung:

Heben Sie den Oberkörper (und ggf. die Beine) an. Heben und senken Sie abwechselnd die gebeugten Arme (und Beine). Führen Sie beim Anheben die Schulterblätter zusammen.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

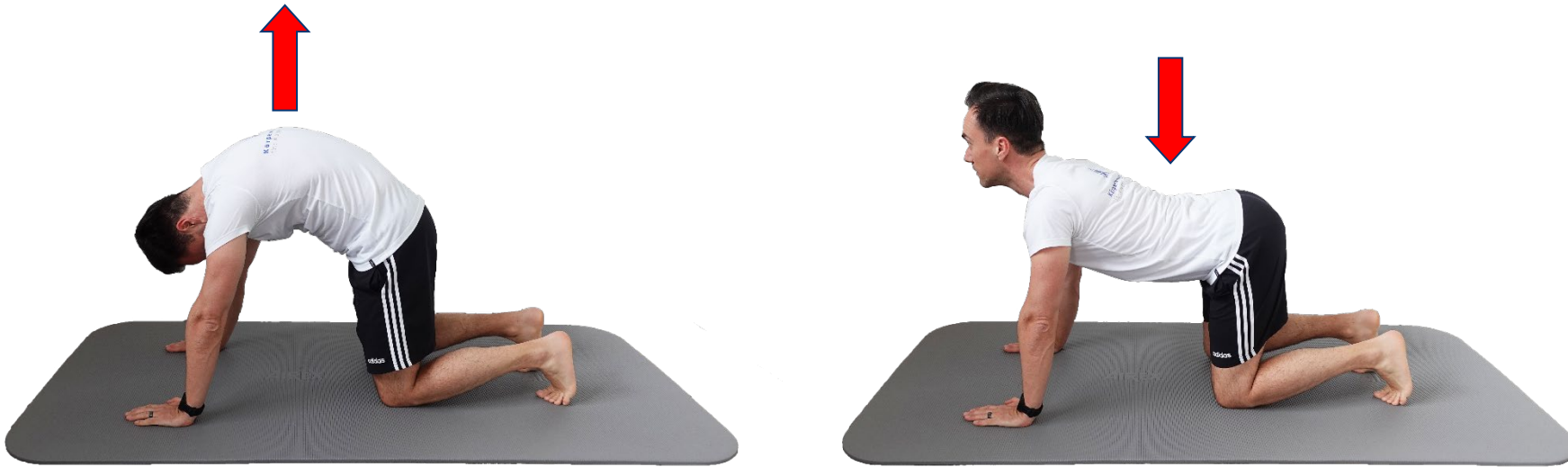


Übungsbeschreibung:

Drücken Sie die an den Körper angelegten Oberarme gegen die Unterlage bis der Oberkörper (maximal) angehoben wird und senken Sie ihn wieder bis kurz über den Boden.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Mobilisation der Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Führen Sie den Oberkörper abwechselnd vom „Katzendeckel“ (Kopf beugen) zum "Pferderücken,, (Kopf strecken).

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Bringen Sie den Körper in eine Bogenspannung bis Sie ein schmerzfreies Spannungsgefühl auf der äußeren Körperseite spüren. Kopf, Arme, Schultern, Gesäß, Beine und Fersen bleiben auf der Matte.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.
Wechseln Sie die Körperseite.

Mobilisation der Rumpfmuskulatur und der Hüfte



Übungsbeschreibung:

Führen Sie abwechselnd die aufgestellten, gebeugten Beine mit den Knien von links nach rechts bis kurz über den Boden. Den Kopf können Sie entgegengesetzt zur Beinbewegung mitführen.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Mobilisation der Rumpfmuskulatur und des Schultergürtels



Übungsbeschreibung:

Führen Sie den Arm möglichst weit zur anderen Hand und zurück zur anderen Seite. Die Unterkörper bleibt durch Zusammendrücken der Knie am Boden fixiert.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der Bauchmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Heben und senken Sie abwechselnd den Kopf und Rumpf (Kinn dabei nicht auf die Brust ziehen). Keinen Schwung aus dem Hüftbeuger holen.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der Rückenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Rollen Sie abwechselnd den Rücken - aus der Lendenwirbelsäule beginnend - aus der Beugehaltung in die Aufrichtung (bis zur Halswirbelsäule) und wieder zurück.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der Rückenmuskulatur, Gesäß und Beine



Übungsbeschreibung:

Führen Sie abwechselnd das eine Bein und den diagonalen Arm unter dem Körper zusammen und danach in die Streckung bis mind. parallel zum Boden.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.
Wechseln Sie die Körperseite.

Stabilisation der vorderen Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Stützen Sie Ihren Körper auf den Füßen und den Unterarmen.
Vermeiden Sie ein Absinken des Gesäßes (Hohlkreuzbildung)!

Halten Sie diese Position ca. 30 sec.

Stabilisation der seitlichen Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Stützen Sie Ihren Körper auf den Füßen und den Unterarmen.

Halten Sie diese Position ca. 30 sec.
Wechseln Sie die Körperseite.

Kräftigung der Gesäßmuskulatur und des unteren Rückens



Übungsbeschreibung:

Führen Sie ein Bein abwechseln von der Hüftbeugung in die Hüftstreckung.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Wechseln Sie die Körperseite.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Beugen Sie den aufgerichteten Oberkörper so weit über das gestreckte Bein, bis Sie auf der Rückseite des gestreckten Oberschenkels ein schmerzfreies Spannungsgefühl spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.
Wechseln Sie die Körperseite

Dehnung der Hüft- und vorderen Oberschenkelmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Schieben Sie die Hüfte so weit nach vorne, bis Sie auf der Vorderseite des hinteren Oberschenkels und / oder im Hüftbereich ein schmerzfreies Spannungsgefühl spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.
Wechseln Sie die Körperseite.

Wir freuen uns auf den Dialog!



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

KörperManagement® KG

Alexander Gimbel

E-Mail: info@koerpermanagement.com

Web: www.koerpermanagement.com

Vernetzen Sie sich gerne mit uns!

Linked in

YouTube