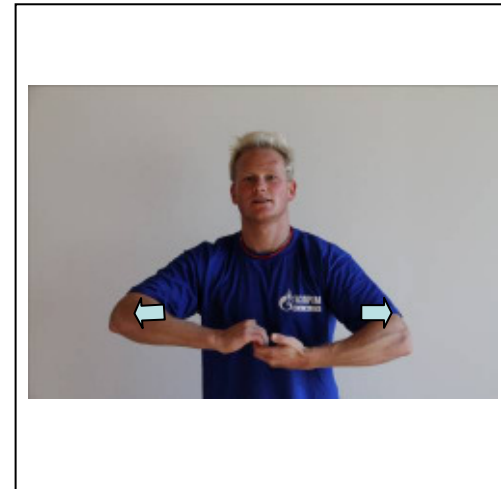


Grundsätze zur Durchführung

- Die Übungen richten sich an gesunde Menschen.
- Bei Problemen und auftretenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren HausärztIn oder ArbeitsmedizinerIn!
- Beachten Sie ein bewusstes, ruhiges Atmen während der Übungen.
- Üben Sie immer beidseitig!
- Wechseln Sie die Programme ab!
- Vor den Kräftigungsübungen „Aufwärmen“ mit Dehnungs-, Koordinations- und/oder Mobilisationsübungen.
- Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen!
- Vorsicht bei Drehstühlen! Ein Wegrollen durch Arretieren bzw. Fixieren beim Schreibtisch oder an einer Wand verhindern!
- **Erklärung: AGST = Ausgangsstellung, AF = Ausführung, HW = Hinweis**
- Ausführung: Statische Kräftigungsmethode:
Ausgangsstellung einnehmen, Spannung aufbauen und **6 -10 Sekunden halten. 3 - 6 Mal wiederholen. Bewusstes Weiteratmen!**

Kräftigungsprogramm - Oberkörper



Oberarmmuskulatur:

AGST: Im Sitzen oder Stehen. Rechte Hand auf linke Hand legen. Ellbogen am Körper.

AF: Rechter Arm drückt nach unten. Linker Arm zieht nach oben.

HW: Ellbögen bleiben am Körper. Schulter bleiben unten.

Brustmuskulatur:

AGST: Im Sitzen oder Stehen. Handflächen aneinander. Hände auf Brusthöhe.

AF: Arme drücken gegeneinander.

HW: Schultern bleiben unten. Variationen durch Veränderung der Höhe der Hände.

Schulterbereich

AGST: Im Stehen oder Sitzen..Hände einhaken.

AF: Arme auseinanderziehen. Handfassung dabei halten.

HW: Schultern bleiben unten. Bei jedem Anspannen Griffwechsel der Hände.

Kräftigungsprogramm Rücken-Bauchregion



Oberer Rückenbereich

AGST: Im Sitzen. Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Beckenkipfung. Arme abgewinkelt. Daumen zeigen dabei nach hinten.

AF: Arme langsam nach oben strecken und nach hinten ziehen. In Endstellung halten.

HW: Hände bleiben in der Endstellung ca. auf Schulterbreite.

Bauchmuskulatur

AGST: Im Sitzen. Oberkörper aufrecht. Arme abgewinkelt. Hände auf den Oberschenkeln.

AF: Oberkörper beugen (Abstand Brust-bein-Nabel wird verkleinert). Arme halten dagegen.

HW: Abstand Kinn-Brust ca., Faustbreite. Schwierigere Ausführung: Füße weg vom Boden. Beine drücken zusätzlich gegen Hände.

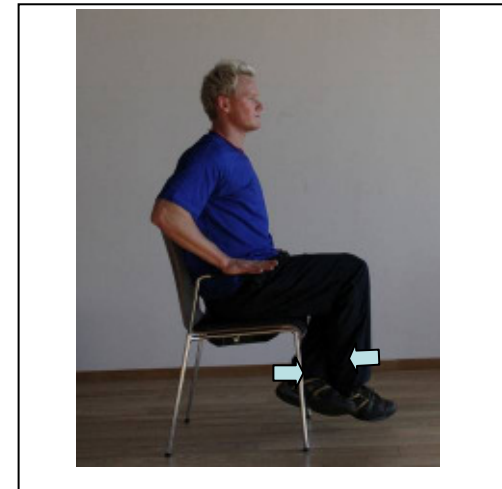
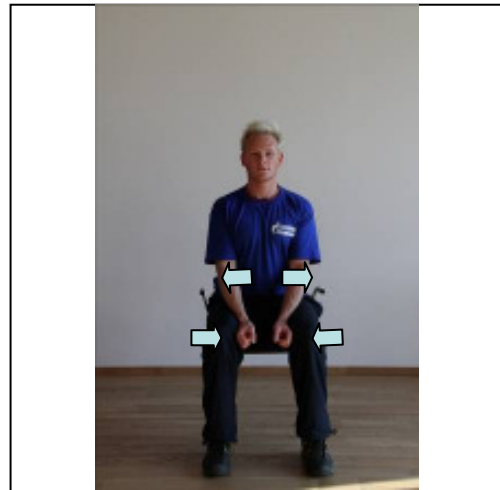
Bauchbereich

AGST: Aufrechter Sitz. Linke Hand und rechten Oberschenkel zusammenführen.

AF: Das Bein Richtung gegenüberliegende Schulter ziehen. Hand hält dagegen.

HW: Aufrechte Körperhaltung beibehalten. Nackenbereich bleibt entspannt.

Kräftigungsprogramm – Beine + Oberkörperregion



Äußere Beinmuskulatur - Brustmuskulatur

AGST: Im Sitzen. Aufrechter Oberkörper.
Hände an der Außenseite der Beine.

AF: Beine drücken nach außen. Arme
halten dagegen.

HW: Oberkörper bleibt aufrecht.
Schultern tief halten

Innere Beinmuskulatur - Schulterbereich

AGST: Im Sitzen. Aufrechter Oberkörper.
Hände an der Innenseite der Beine.

AF: Beine drücken nach innen. Arme
drücken nach außen.

HW: Oberkörper bleibt aufrecht.
Schultern tief halten

Beinmuskulatur

AGST: Im Sitzen. Aufrechter
Oberkörper. Unterschenkel überkreuzen.
Füße knapp über den Boden.

AF: Vorderes Bein zieht nach hinten.
Hinteres Bein drückt nach vorne..

HW: Schultern locker lassen.