

Übungskatalog für Übungen im Sitzen

Multiplikatorenprogramm bei der Zollner Elektronik AG

Sicherheitshinweise

Eine Übungseinheit darf nicht durchgeführt werden, wenn eine oder mehrere der folgenden Kontraindikationen vorliegen - zur Sicherheit der Gesundheit eines jeden Kollegen/ einer jeden Kollegin:

- Schmerzen
- Fieber
- Infekte
- Akute Entzündungen
- Kürzlich erlittener Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall, o.ä.
- Akute Wunden, Verletzungen
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Veränderungen der Blutgerinnung
- Blutgerinnungsstörungen



Bei Unsicherheit erkundige dich bitte bei deinem behandelnden Arzt.

Achte bitte auf das folgende Symbol:



Es erinnert dich an die allgemeinen Trainingshinweise, die für alle Übungen innerhalb dieses Trainingskatalogs gelten.

Intensität: Die Intensität richtet sich nach deinem individuellen Wohlbefinden und den muskulären Strukturen, welche du trainierst.

Wohlbefinden: Trainiere niemals über dein individuelles Wohlbefinden bzw. einen wohltuenden Schmerzpunkt hinaus. Bitte trainiere nur, wenn du dich gut fühlst. Kenne deine eigenen Grenzen und überschreite sie nicht.

Sicherheit: Achte darauf, dass du genügend Platz um dich herum hast, um dich frei bewegen zu können. Beseitige vor dem Training alles, was eine mögliche Verletzungsgefahr darstellen könnte. Achte auf einen sicheren, rutschfesten Stand. Führe koordinativ anspruchsvolle Übungen immer in der Nähe einer Unterstützungsfläche aus, die du bei Bedarf zum Festhalten nutzen kannst. Atme während der Übungsausführung kontinuierlich ruhig ein und aus.

Warm-up und Mobilisation

Schulterkreisen

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Mobilisation der Nacken- und Schultermuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Die Füße stehen fest am Boden. Deine Arme hängen entspannt neben dem Körper.

Übungsausführung:

Kreise deine Schultern in möglichst großen Kreisen nach hinten, indem du zunächst beide Schultern weit zu den Ohren ziehst und dann in einer kreisenden Bewegung nach hinten unten schiebst. Versuche mit jeder Wiederholung, die Bewegung zu vergrößern.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 10-15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen.



Warm-up und Mobilisation

Abrollen der Wirbelsäule



Beanspruchte Muskulatur:

Bei dieser Übung mobilisierst du deine Lendenwirbelsäule.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Die Füße stehen fest am Boden.

Übungsausführung:

Stelle dir nun vor, du willst mit dem obersten Punkt des Kopfes die Knie berühren. Rolle dich hierzu vom Kopf beginnend Wirbel für Wirbel ein und beuge die Wirbelsäule, soweit es problemlos möglich ist, nach unten. Die Dehnung kannst du verstärken, wenn du zusätzlich den Bauchnabel zur Wirbelsäule einziehst.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Haltedauer der Dehnung von ca. 30 Sekunden bei 5-8 Wiederholungen.



Warm-up und Mobilisation

Rotation des Oberkörpers

MOOVE
GESUNDE ARBEIT

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung mobilisierst du den Rumpf und die Wirbelsäule.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule.

Übungsausführung:

Lege mit aufrechtem Oberkörper einen Arm über die Rückenlehne und versuche dich so weit wie möglich, kontrolliert in die Rotation zu begeben. Der Oberkörper bleibt während der Bewegung aufrecht, die Knie zeigen permanent nach vorne. Halte die Endposition für einige Sekunden (ca. 5).

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 8-12 Wiederholungen pro Seite zu je 2-3 Sätzen.



Warm-up und Mobilisation

Rotation des Oberkörpers am Tisch



Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung dehnt du die seitliche Rückenmuskulatur und mobilisiert die Wirbelsäule.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht und frontal zum Tisch ausgerichtet hin. Die Füße stehen fest am Boden. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule.

Übungsausführung:

Bewege nun beide Arme zu einer Seite des Tisches und rotiere deinen Oberkörper mit, ohne dabei die Position oder die Ausrichtung der Beine zu verändern. Lass gleichzeitig deinen Blick über die jeweilige Schulter wandern.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Warm-up und Mobilisation

Rotation des Oberkörpers

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung dehnt du die Brustmuskulatur und mobilisierst die Wirbelsäule.

Ausgangsstellung:

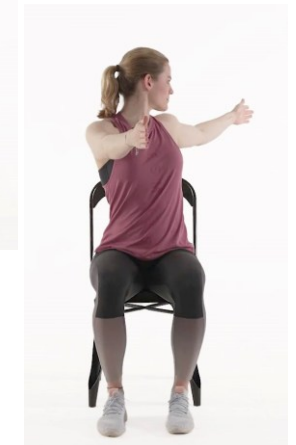
Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule.

Übungsausführung:

Führe beide Hände mit gestrecktem Arm vor dem Körper zusammen. Eine Hand bleibt vorne, während die andere, so weit wie möglich, waagrecht nach hinten geführt wird. Die Hand kommt wieder vor den Körper und die Bewegung wird auf der anderen Seite wiederholt.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 15-20 Wiederholungen pro Seite zu je 2-3 Sätzen.



Warm-up und Mobilisation

Mobilisation der Brustwirbelsäule



Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Dehnung der Schulterblattmuskulatur und Mobilisation der Brustwirbelsäule.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Die Füße stehen fest am Boden.

Übungsausführung:

Ziehe die Schulterblätter weit auseinander, als wolltest du einen dicken Baum umarmen. Das Kinn führst du zusätzlich Richtung Brustkorb und rollst die Brustwirbelsäule so rund wie möglich ein. Wenn die Dehnung schwächer wird oder nachlässt, versuche die Schulterblätter noch ein Stückchen weiter auseinander zu ziehen. Schiebe anschließend die Handflächen in Richtung Brustkorb und komme den Handflächen gleichzeitig mit dem Brustkorb entgegen, indem du die Brustwirbelsäule so lang wie möglich streckst.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 5-8 Wiederholungen oder einer Haltedauer der Dehnung von 15-20 Sekunden zu 2-3 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Bauchkräftigung

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Lege beide Handflächen auf die Oberschenkel. Deine Beine sind angewinkelt und deine Füße haben Bodenkontakt.

Übungsausführung:

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, indem du dein Kinn etwas in Richtung Kehlkopf neigst. Baue nun aus der Bauchmuskulatur heraus Druck auf die Handflächen und damit auf die Oberschenkel auf. Achte darauf, dass du entspannt weiteratmest, den Rücken gerade lässt und die Schultern nicht Richtung Ohren ziehst. Halte Sie die Spannung für die gewünschte Zeit.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 20-30 Sekunden zu 2 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Bauchkräftigung

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl vor einem Tisch. Lege beide Handflächen auf den Tisch, sodass die Ellenbogen ca. 90 Grad gebeugt sind. Deine Beine sind angewinkelt und deine Füße haben Bodenkontakt.

Übungsausführung:

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, indem du dein Kinn zum Brustbein neigst. Drücke nun die Handflächen kraftvoll in die Tischplatte hinein und halte die Spannung. Achte darauf, dass du entspannt weiteratmest, den Rücken gerade lässt und die Schultern nicht Richtung Ohren ziehst. Halte die Spannung für die gewünschte Zeit.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 20-30 Sekunden zu 2 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Rumpfstabilität

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Lege beide Handrücken auf die Oberschenkelinnenseite. Deine Beine sind angewinkelt und deine Füße haben Bodenkontakt.

Übungsausführung:

Drücke nun so fest wie möglich die Handrücken gegen Ihre Knieinnenseiten, während die Beine gehalten. Halten Sie diese Spannung für die angegebene Dauer. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet bleibt und die Arme gestreckt sind.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-40 Sekunden zu 2 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung kräftigst du deine schräge Bauchmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Deine Hüft- und Kniegelenke bilden jeweils einen 90° Winkel. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander auf dem Boden.

Übungsausführung:

Beuge deinen rechten Arm im Ellenbogengelenk und führe deine rechte Hand seitlich an den Kopf. Der Ellenbogen zeigt dabei vom Körper weg. Den Arm der Gegenseite lass locker seitlich am Körper in hängen. Bewege deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie, indem du im Rumpf eine leichte Drehung ausführst und den linken Fuß etwas vom Boden abhebst. Der Kopf folgt der Bewegung des Rumpfes. Das rechte Bein und der linke Arm bleiben in der Ausgangsposition. Nimm anschließend die Ausgangsstellung wieder ein und wechsle die Seite.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 12-15 Wiederholungen pro Seite zu je 2-3 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Schwebesitz auf Stuhl zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du deine gerade Bauchmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich an die vordere Kante der Sitzfläche deines Stuhls, ohne dich dabei anzulehnen. Deine Füße sind hüftbreit auseinander mit der gesamten Fußsohle fest am Boden aufgestellt. Verschränke deine Arme vor der Brust und spanne vor Beginn der Übungsausführung deine Bauch- und Rückenmuskulatur an.

Übungsausführung:

Neige nun deinen Oberkörper um ca. 45° nach hinten. Hebe dabei die Fersen vom Boden ab, während die Fußballen weiterhin Bodenkontakt haben. Dein Kopf ist stets in Verlängerung der Wirbelsäule ausgerichtet. Halten die Position und Spannung für die angegebene Dauer.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-40 Sekunden zu 2-3 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Schwebesitz auf Stuhl zur Kräftigung der Bauchmuskulatur (intensiv)

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du deine gerade Bauchmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setzen dich an die vordere Kante der Sitzfläche deines Stuhls, ohne dich dabei anzulehnen. Deine Füße sind hüftbreit auseinander mit der gesamten Fußsohle fest am Boden aufgestellt. Verschränke deine Arme vor der Brust und spanne vor Beginn der Übungsausführung deine Bauch- und Rückenmuskulatur an.

Übungsausführung:

Neige nun deinen Oberkörper um ca. 45° nach hinten. Hebe dabei die angewinkelten Beine vom Boden ab. Dein Kopf ist stets in Verlängerung der Wirbelsäule ausgerichtet. Halten die Position und Spannung für die angegebene Dauer.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-40 Sekunden zu 2-3 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Kräftigung des Latissimus

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung kräftigt die seitliche Muskulatur des oberen Rückens unterhalb der Schultern.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Halte dich mit beiden Händen an den Seiten der Sitzfläche des Stuhles fest. Deine Beine sind angewinkelt und deine Füße haben Bodenkontakt.

Übungsausführung:

Drücke nun mit beiden Händen und Armen so fest du kannst nach unten gegen die Sitzfläche. Halte diese Spannung für die angegeben Dauer.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-40 Sekunden zu 2 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Der Hacker

Beanspruchte Muskulatur:

Hierdurch werden die tiefliegende Rückenmuskulatur und die schultergelenksstabilisierende Muskulatur gekräftigt.

Ausgangsstellung:

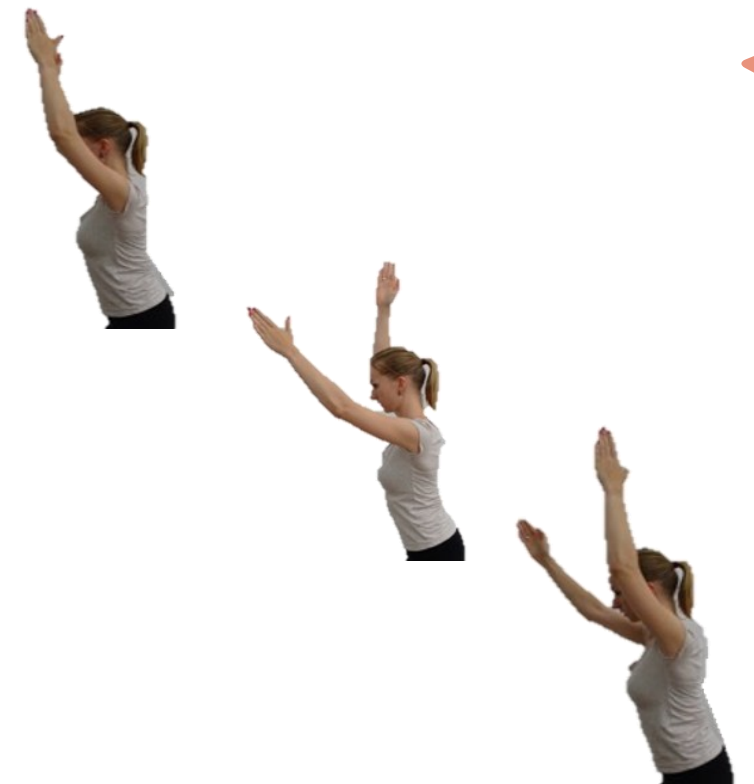
Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Strecke die Arme und führe beide Arme auf über Brusthöhe nach vorne oben. Nimm hierbei einen Arm etwas weiter nach oben als den anderen, während die Handinnenflächen zueinander zeigen.

Übungsausführung:

Führe nun mit beiden Armen ca. 20 Sekunden lang entgegengesetzte, zügige und kleine Bewegungen auf und ab durch.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 20-30 Sekunden zu je 2-3 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Rotation des Schultergelenks



Beanspruchte Muskulatur:

Hierdurch kräftigst du die Außenrotatoren der Schultergelenke.

Ausgangsstellung:

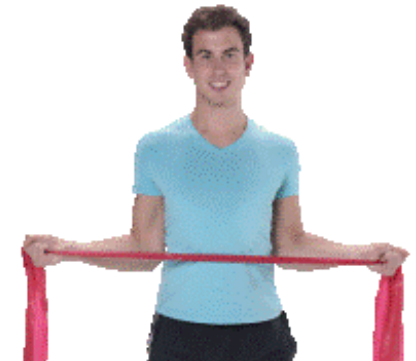
Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Greife das Theraband über Beckenhöhe mit beiden Händen. Winkel die Ellenbogengelenke um 90° an, sodass sich die Unterarme parallel zum Boden befinden. Halte die Oberarme fest an den Oberkörper gedrückt. Die Handinnenflächen zeigen zur Decke.

Übungsausführung:

Ziehe nun das Theraband auseinander, indem sich die Unterarme nach außen bewegen. Dabei bleiben die Oberarme fest am Körper.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 10-15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Latzug mit Theraband



Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung kräftigst du die obere Rückenmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Nimm das Theraband doppelt. Greife es ungefähr schulterbreit mit beiden Händen und strecke die Arme nach oben.

Übungsausführung:

Ziehe das Band auseinander, indem du die Ellenbogen anwinkelst und diese Richtung Boden bewegst. Achte darauf, dass das Band hinter dem Kopf nach unten geführt wird. Führe diese Bewegung aus, bis sich die Oberarme parallel zum Boden befinden. Bewege die Arme wieder kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 10-15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen.



Hauptteil - Kräftigung

Rotation des Schultergelenks mit Partner

Beanspruchte Muskulatur:

Mit Hilfe dieser Übung beanspruchst du die schulterblattstabilisierende Muskulatur und die Schultergürtelmuskulatur.

Ausgangsstellung:

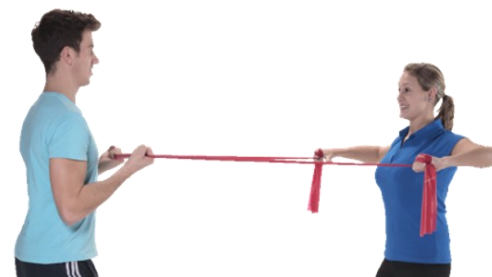
Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl deinem Partner gegenüber, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Dein Partner hält das Theraband auf Schulterhöhe fest. Greife nun jeweils mit einer Hand ein Ende des Therabandes und hebe die Arme um 90° vor den Körper an. Halte das Band so, dass die Daumen zueinander zeigen.

Übungsausführung:

Ziehe zunächst die Schultern nach hinten, bzw. die Schulterblätter zusammen. Nun ziehe beide Hände seitlich neben den Kopf, sodass die Daumen nach hinten zeigen (vgl. unterstes Bild). Anschließend bewege beide Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 10-15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen.



Cool-down und Dehnung

Dehnung der Hüft-/Gesäßmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Dehnung deiner Hüft- bzw. Gesäßmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich auf das vordere Ende eines Stuhls. Lege einen Fuß mit dem Knöchel auf das andere Knie, sodass das gehobene Knie zur Seite zeigt.

Übungsausführung:

Mache nun aktiv den Rücken gerade und bringe den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne. Bei Bedarf kannst du das Knie auch aktiv mit der Hand nach unten drücken.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Cool-down und Dehnung

Äpfel pflücken

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Dehnung und Mobilisation der Rücken- und Schultermuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Die Füße stehen fest am Boden.

Übungsausführung:

Hebe beide Arme abwechselnd so weit wie möglich über den Kopf, als ob du Obst aus einem Baum pflücken würdest.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an 5-8 Wiederholungen oder einer Haltedauer der Dehnung von 15-20 Sekunden pro Seite zu je 2-3 Sätzen.



Cool-down und Dehnung

Dehnung der Rumpfaußenseite

MOOVE
GESUNDE ARBEIT

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung dehnt du die Muskulatur der Rumpfaußenseite.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen.

Übungsausführung:

Lasse deine Hand nach unten zum Boden ziehen, während du den anderen Arm seitlich über deinen Kopf schiebst, um so einen Zug in der gleichen Körperseite zu erreichen. Achte darauf, dass dein gesamtes Gesäß Kontakt zur Sitzfläche behält und die Schultern jederzeit nach unten, weg von den Ohren gezogen werden.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Cool-down und Dehnung

Dehnung der seitlichen Hals- und der Nackenmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung verbesserst du die Spannung und die Beweglichkeit der Hals- und Nackenmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich stabil und aufrecht auf einen Stuhl, ohne die Unterstützung der Rückenlehne zu nutzen. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Die Füße stehen fest am Boden. Dabei sind die Schultern entspannt.

Übungsausführung:

Neige den Kopf zur linken Schulter. Die Schultern werden dabei nicht hochgezogen und bleiben entspannt. Möglicherweise spürst du hier schon einen leichten Zug in der rechtsseitigen Halsmuskulatur. Schiebe nun die rechte Hand in Richtung Boden, um die leichte Dehnung etwas zu verstärken. Löse nach wenigen Sekunden langsam die Spannung und führe den Kopf zur Mitte zurück. Dann neige den Kopf zur rechten Schulter und schiebe die linke Hand in Richtung Boden. Du spürst nun die Dehnung in der linksseitigen Halsmuskulatur.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-45 Sekunden pro Seite zu je 2-3 Sätzen.

