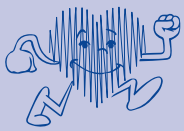
Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Fit *for* Job
mit Ihrem Flexiband

Rückenschule
Hannover
Ulrich Kuhnt

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“
durch Bewegung!

BKK

Fit mit Ihrem Flexiband

Alle Skelettmuskeln benötigen regelmäßig ausreichend hohe Bewegungsreize. Unbeanspruchte Muskeln werden nach kurzer Zeit schwach und neigen zu Verspannungen.

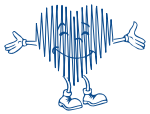
Um Rückenbeschwerden zu vermeiden und Schädigungen vorzubeugen, sollten Sie nicht nur Ihre Sitzgewohnheiten überdenken, sondern auch spezielle Koordinations- und Kräftigungsübungen durchführen.

Für alle Übungen mit dem Flexiband gilt:

1. Achten Sie beim Sitzen und Stehen auf eine gute Körperhaltung. Dieses gelingt Ihnen am besten, wenn Sie das Becken leicht nach vorn kippen, das Brustbein heben und die Schulterblätter nach hinten – unten ziehen.

2. Atmen Sie bei der Kraftanstrengung bewusst aus und ziehen Sie dabei Ihren Bauchnabel durch das Anspannen der Bauchmuskeln in Richtung Wirbelsäule.

Deine „Mentale Fitness“ durch Bewegung!



3. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Bleiben Sie locker und betrachten Sie die Übungen als eine wohltuende Aktivität in ihrem Arbeitsalltag.

1. Kräftigen Sie Ihre Schulter- und Armmuskulatur!.....Seite 4

2. Verstärken Sie Ihre Rückenmuskulatur im Sitzen!.....Seite 5

3. Ihre Fuß- und Hüftmuskulatur im Stehen kräftigen!.....Seite 6

4. So kräftigen Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur!.....Seite 7

Übungen im Sitzen
zur Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur!

Ziehen Sie das Flexiband vor Ihrem Körper mit angewinkelten Armen langsam auseinander und gehen danach wieder in die Ausgangsstellung (ca. 10x).

Spannen Sie mit angewinkelten Armen das Flexiband vor Ihrem Körper und strecken Sie danach die Arme nach oben (ca. 10x).

Ziehen Sie das Flexiband hinter Ihrem Rücken mit gestreckten Armen langsam auseinander und gehen Sie danach wieder in die Ausgangsstellung (ca. 10x).

Strecken Sie Ihre Arme mit dem Flexiband nach oben und neigen Sie anschließend Ihren Oberkörper langsam nach rechts und nach links (ca. 5x).

Übungen im Sitzen
zur Kräftigung der Rückenmuskulatur!

Strecken Sie Ihre Arme mit dem Flexiband nach oben und drehen Sie anschließend Ihren Körper langsam nach rechts und nach links (ca. 5x).

Strecken Sie Ihre Arme mit dem Flexiband nach oben und neigen Sie anschließend den Oberkörper nach vorn (ca. 10x).

Spannen Sie das Flexiband vor dem Körper mit angewinkelten Armen und führen Sie anschließend kleine, aber schnelle Drehbewegungen mit dem Oberkörper durch (ca. 20 Sek.).

Spannen Sie das Flexiband über Ihrem Kopf mit gestreckten Armen und führen Sie anschließend kleine, aber schnelle Drehbewegungen mit dem Oberkörper durch (ca. 20 Sek.).

Spannen Sie das Flexiband über Ihrem Kopf mit gestreckten Armen, neigen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie anschließend kleine, aber schnelle Drehbewegungen mit dem Oberkörper durch (ca. 20 Sek.).

Spannen Sie das Flexiband über Ihrem Kopf mit gestreckten Armen, neigen Sie den Oberkörper nach vorn, heben Sie Ihr Gesäß wenige Zentimeter über den Stuhl an und führen Sie anschließend kleine, aber schnelle Drehbewegungen mit dem Oberkörper durch (ca. 20 Sek.).

Übungen im Stehen
zur Kräftigung der Hüftmuskulatur!

Stellen Sie sich fest auf beide Beine und setzen Sie danach eine Fußspitze abwechselnd nach rechts und nach links auf den Boden (ca. 5x).

Stellen Sie sich fest auf beide Beine und setzen Sie danach die rechte und die linke Ferse abwechselnd nach vorn auf den Boden (ca. 5x).

Stellen Sie sich fest auf beide Beine und setzen Sie danach die rechte und die linke Fußspitze abwechselnd nach hinten auf den Boden (ca. 5x).

Gehen Sie abwechselnd langsam mit beiden Füßen in den Zehen- und den Fersenstand (ca. 10x).

Stellen Sie sich fest auf beide Beine und strecken Sie danach ein Bein abwechselnd nach rechts und nach links (ca. 5x).

Übungen im Stehen
zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur!

Stellen Sie sich fest auf beide Beine und strecken Sie danach ein Bein abwechselnd nach vorn (ca. 5x).

Stellen Sie sich fest auf beide Beine und strecken Sie danach ein Bein abwechselnd nach hinten (ca. 5x).

Stellen Sie sich fest auf beide Beine und strecken Sie danach ein Bein und den diagonalen Arm langsam zur Seite (ca. 5x).

Stellen Sie sich fest auf beide Beine. Strecken Sie danach abwechselnd ein Bein nach hinten und beide Arme nach vorn. Dabei zeigen die Daumen nach oben (ca. 5x).

Gehen Sie in der letzten Übung etwas in die Hocke und marschieren Sie stramm auf der Stelle (ca. 60 Sek.).

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Königsallee 60c
40212 Düsseldorf
Telefon 0211/9065-0

www.bkkdb.de

BKK