

FIT IM BÜRO – MIT DEM ÜBUNGSBAND

Halten Sie sich fit! Mit diesen einfachen Übungen kräftigen Sie Ihre Schulter- und Rückenmuskulatur.

Allgemeine Hinweise:

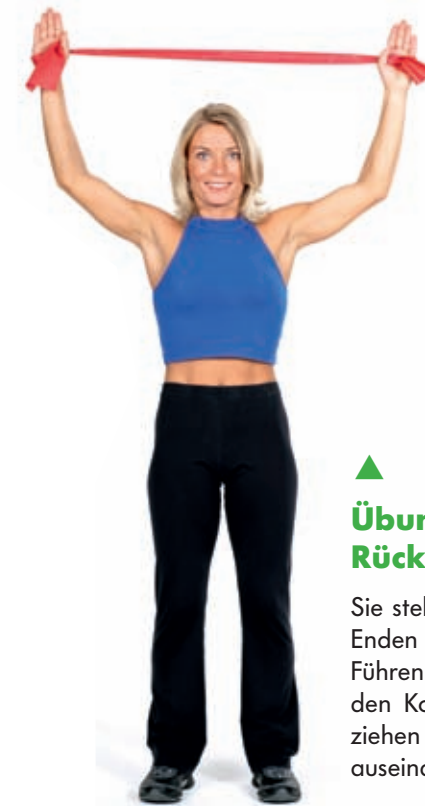
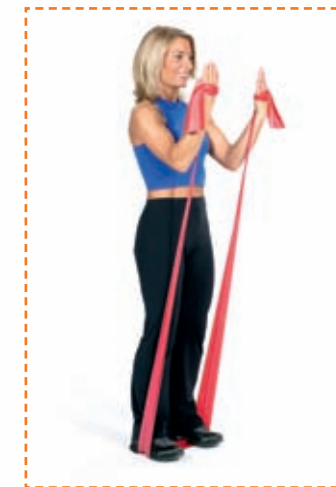
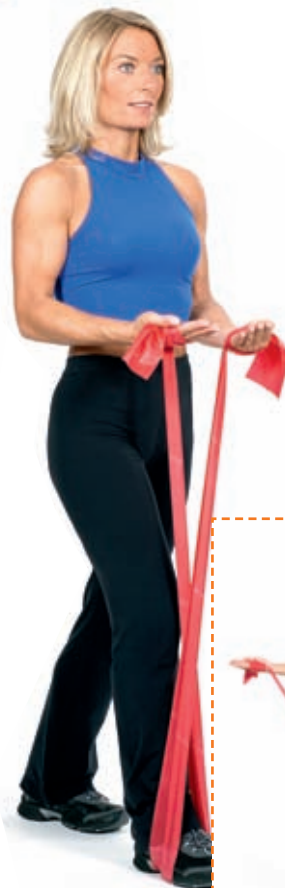
Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor. Die großen Abbildungen zeigen die Ausgangs-, die kleinen die Endposition. Bei diesen Übungen stehen die Füße etwa hüftbreit nebeneinander. Jede Übung beginnt mit einem vorgespannten Band und sollte 15- bis 20-mal wiederholt werden.



BG BAHNEN
Berufsgenossenschaft der
Straßen-, U-Bahnen und
Eisenbahnen

◀ Das Übungsband

Grundhaltung: Das Band wird in die Hand gelegt, das Ende zeigt dabei zum kleinen Finger: um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.



▲ Übung 4: Rückenmuskulatur

Sie stehen im Parallelstand und halten die Enden doppelt gewickelt in den Händen. Führen Sie die Arme leicht gebeugt über den Kopf. Die Schultern bleiben tief. Sie ziehen das Band hinter den Kopf und leicht auseinander.

▲ Übung 1: Armmuskulatur

Sie stehen auf der Bandmitte und halten das Band doppelt gewickelt in den Händen. Ihre Unterarme sind leicht gebeugt.

Aus dieser Position führen Sie die Hände bis Schulterhöhe. Achten Sie auf gerade Handgelenke und eine langsame fließende Bewegung.



◀ Übung 5: Schultermuskulatur in die Aufrichtung

Legen Sie das Band breitflächig auf das vordere Stuhldrittel. Setzen Sie sich mit aufrechter Haltung mittig auf das Band. Greifen Sie je mit einer Hand ein Bandende und wickeln es nach außen um die Hand. Heben Sie die Arme angewinkelt an und richten Sie sich auf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und führen Sie die Arme langsam lang nach oben in die Streckung und zurück.



▲ Übung 2: Kräftigung der Schulteraußenrotatoren

Sie stehen mit einem Fuß auf der Bandmitte und halten es vor dem Körper gekreuzt auf Hüfthöhe. Sie führen Ihre Arme angewinkelt seitlich nach außen und hinten. Spüren Sie bewusst, wie Ihre Schulterblätter sich annähern.

◀ Übung 3: Schulter- und Rückenmuskulatur

Sie stehen auf der Bandmitte, das Band ist vor dem Körper gekreuzt. Führen Sie einen Arm seitlich nach oben und schauen Sie dabei Ihrer Hand nach. Langsam zurückführen. Erst eine Seite, dann die andere trainieren.



FIT IM FAHRDIENST – MIT DEM ÜBUNGSBAND

Halten Sie sich fit! Mit diesen einfachen Übungen kräftigen Sie Ihre Schulter- und Rückenmuskulatur.



◀ Das Übungsband

Grundhaltung: Das Band wird in die Hand gelegt, das Ende zeigt dabei zum kleinen Finger: um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.



Übung 2 ▲

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Übungsbandes. Wickeln Sie das Band so oft um Ihre Hände, dass Sie einen leichten Zug spüren, wenn Sie Ihre Hände in Hüfthöhe haben.

Halten Sie Ihre Oberarme und Ellenbogen nah am Körper, wenn sie Ihre Hände gegen den Zug des Bandes gerade nach oben in Richtung Ihrer Schultern führen. Sie winkeln dabei Ihre Ellenbogen an, Ihre Handrücken zeigen nach unten.

Wenn Ihre Hände auf Schulterhöhe angekommen sind, senken Sie sie langsam wieder zurück auf Oberschenkelhöhe. So ist es am besten für die Gelenke: Verdrehen Sie Ihre Handgelenke nicht, sonst werden diese anstelle Ihrer Armmuskeln belastet. Ihre Fäuste bleiben immer parallel zum Boden.



◀ Übung 3

Knoten Sie das Band zusammen und schlingen Sie es um eine Stange oder ähnliches. Stellen Sie sich hinter die Schlinge, stützen Sie sich an der Stange ab und treten Sie mit dem Bein in die Schlinge, das der Stange am nächsten ist. Das Band befindet sich auf der Höhe Ihres Knöchels. Ziehen Sie das Band mit Ihrem Bein langsam von der Stange fort vor Ihrem Standbein her nach außen. Bewegen Sie es langsam wieder zurück.

Bevor Sie anfangen:

Machen Sie mit dem Band nur fließende, ruhige und gleichmäßige Bewegungen. Wenn Sie das Band um Ihre Hände wickeln, es kürzer fassen oder doppelt oder dreifach nehmen, erhöhen Sie damit die Zugkraft des Bandes. Die Übungen werden intensiver. Ab einem gewissen Punkt erhöht sich aber auch die Gefahr, dass das Band reißen kann. Dann ist es besser, auf ein Übungsband umzusteigen, das von vornherein eine höhere Zugkraft besitzt.

Für alle Bewegungen gilt: Atmen Sie gleichmäßig in Ihrem Atemrhythmus weiter.

Wenn nicht anders angegeben, sind bei jeder Übung zunächst acht Wiederholungen je Seite sinnvoll. Trainieren Sie bei Übungen, wo dies möglich ist, immer beide Seiten. Die hier vorgestellten Übungen sind nur Beispiele für eine Fülle von unterschiedlichen Bewegungen, die mit einem Übungsband möglich sind.



Übung 1 ▲

Fassen Sie das Band doppelt hinter Ihrem Kopf ungefähr auf Nackenhöhe.

Ziehen Sie es mit beiden Armen auseinander, so weit es geht. Führen Sie Ihre Arme danach langsam wieder zusammen, ohne dass sich das Band ganz entspannt.

Wichtig: Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz und halten Sie Ihre Schultern gerade, lassen Sie den Kopf aufrecht, das Band berührt den Kopf nicht. Ihre Schultern bleiben unten. Wenn es Ihnen schwerfällt, im Rücken gerade zu bleiben, setzen Sie sich für diese Übung einfach hin. Sie sind dann stabiler.



Übung 4 ▶

Ihre Beine stehen schulterbreit auseinander, der rechte Fuß steht auf einem Ende des Übungsbandes. Das andere Ende halten

Sie in der rechten Hand. Wenn Sie Ihren Arm etwas ab spreizen und ihn leicht angewinkelt in Schulterhöhe halten, steht das Band leicht unter Spannung.

Ihren linken Arm können Sie zur Stabilisierung in die Hüfte stemmen. Ziehen Sie jetzt den rechten Arm langsam seitlich über Ihren Kopf wie in einer Art Siegerpose, strecken Sie den Arm aber nicht vollständig durch. Ihr Arm berührt Ihren Kopf fast und Ihr Oberkörper neigt sich leicht zur linken Seite.



▼ Übung 5

Sie befestigen das Band mit seiner Mitte an einer Stange oder einer Tür etwas über Ihrer Kopfhöhe.

Sie stehen etwa einen halben Meter weit entfernt in Schrittstellung. Das vordere Bein ist etwas gebeugt, Ihr Gewicht liegt auf dem vorderen Bein.

Nehmen Sie ein Bandende in jede Hand. Wählen Sie eine leichte Spannung des Bandes bei leicht angewinkelten Armen. Sie führen Ihre Arme gerade und nahe an Ihrem Körper vorbei. Mit beiden Händen ziehen Sie die Enden des Bandes gleichzeitig nach unten und nach hinten.



BG BAHNEN
Berufsgenossenschaft der
Straßen-, U-Bahnen und
Eisenbahnen