Fit im Job – Kräftigungsübungen

Übung 1 – Kräftigung der Lendenwirbelsäule

Flach auf den Boden legen, die Hände mit den Handinnenflächen nach unten unter die Lendenwirbelsäule schieben, die Beine aufstellen.

Nun den Rücken fest gegen die Hände drücken, dabei Bauch- und Po-Muskeln anspannen. Die Position 30 Sekunden halten und entspannen. Nach Möglichkeit zehn Mal wiederholen.

Wenn Sie diese Übung regelmäßig durchführen, brauchen Sie sich nicht mehr auf den Boden legen und können die betreffenden Muskelpartien auch in alltäglichen Situationen im Sitzen oder Stehen aktivieren.

Übung 2 – Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur

Flach auf den Boden legen, die Arme seitlich ausstrecken, die Handinnenflächen zeigen nach unten, die Beine aufstellen.

Nun die Hüfte langsam nach oben schieben bis Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Dabei die Po-Muskulatur anspannen.

Langsam ein Bein heben bis dieses mit Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie bildet. Die Fußsohle nach oben drücken. Die Position einige Sekunden halten, dabei ruhig weiteratmen. Wieder entspannen und die Übung auch mit dem anderen Bein durchführen. Nach Möglichkeit zehn Mal wiederholen.