

# ÜBUNGEN MIT DEM RUBBER-BAND

So einfach ist Bewegung am Arbeitsplatz

[www.bertelsmannhealth.de](http://www.bertelsmannhealth.de)

**BERTELSMANN**

## BeFit ist eine Initiative der Bertelsmann SE & Co. KGaA und der Bertelsmann BKK

Partner und Förderer ist die Bertelsmann BKK. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Bertelsmann-Mitarbeiter langfristig zu erhalten und gezielt zu verbessern. Denn wer sich fit hält, ist belastbarer und kreativer und kann die täglich neuen Herausforderungen im Job besser meistern. Davon profitieren der einzelne Mitarbeiter und seine Firma. Die Projektpartner wollen gesundheitsfördernde Angebote rund um Bewegung, Ernährung, medizinische Früherkennung und Qualifizierung vor Ort ins Leben rufen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.bertelsmannhealth.de](http://www.bertelsmannhealth.de)

## Bertelsmann **BKK**

Das höchste Gut verdient die beste Leistung

Bertelsmann SE & Co. KGaA · Abteilung Sport und Gesundheit · Carl-Bertelsmann-Str. 270 · 33311 Gütersloh  
Telefon 0 52 41 - 80-23 64 · Fax 0 52 41 - 80-95 03 · [zps@bertelsmann.de](mailto:zps@bertelsmann.de)



### Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur

Legen Sie das Rubber-Band um die Fußgelenke und nehmen Sie die Grundposition ein. Heben Sie ein Bein an und beschreiben Sie mit dem angehobenen Bein einen Kreis. Das Standbein bleibt leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht. Anschließend „Richtungs- und Beinwechsel“.

**Variation:** Heben Sie ein Bein an und beschreiben Sie mit dem angehobenen Bein eine Acht. Das Standbein bleibt leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht. Anschließend „Richtungs- und Beinwechsel“.



### Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie das Rubber-Band um die Fußgelenke und nehmen Sie die Grundposition ein. Heben Sie ein Bein nach hinten oben gestreckt an. Das Standbein bleibt leicht gebeugt und der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Anschließend „Beinwechsel“.



### Lockerung der Beine

Legen Sie das Rubber-Band um die Fußgelenke und nehmen Sie die Grundposition ein. Gehen sie auf der Stelle, das Rubber-Band sollte dabei immer unter Spannung bleiben.

## Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag

- Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren
- „Besser Denken“ im Stehen oder Gehen
- Beintraining am Kopierer (Fersen anheben)
- Öfter mal aufstehen
- Telefonieren im Stehen
- Aktive Pausen
- Spaziergang in der Mittagspause
- Ausreichend trinken & ausgewogen ernähren
- Fit nach Feierabend (Ausgleichssport)

## Übungen mit dem Rubber-Band

Unbeanspruchte Muskeln werden mit der Zeit schwach und kürzer. Um Rückenschmerzen zu vermeiden und Schädigungen vorzubeugen, sollten Sie nicht nur Ihre Sitzgewohnheiten überdenken, sondern auch spezielle Bewegungs- und Kräftigungsübungen durchführen. Für alle Übungen gilt: Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und das Gewicht wird auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken leicht aufgerichtet. Die Bauch- und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Das Brustbein ist nach vorne angehoben, die Schultern locker hängen lassen und den Kopf aufrecht halten. Atmen Sie während der Übung ruhig und gleichmäßig weiter.



### Handhaltung mit dem Rubber-Band

Greifen Sie in das Rubber-Band mit beiden Daumen und halten Sie das Handgelenk gerade, nicht abwinkeln.



### Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Nehmen Sie die Grundposition ein. Fassen Sie das Rubber-Band mit beiden Händen über dem Kopf und bringen Sie es unter Spannung. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Neigen Sie den Oberkörper von einer Seite zur anderen Seite und ziehen Sie gleichzeitig das Rubber-Band auseinander. Die Arme bleiben in Verlängerung des Oberkörpers.

**Variation:** Neigen Sie den Oberkörper zur Seite und ziehen Sie das Rubber-Band in kleinen kurzen Bewegungen auseinander.



### Kräftigung der Rückenmuskulatur

Nehmen Sie die Grundposition ein. Fassen Sie das Rubber-Band mit beiden Händen hinter dem Kopf und bringen Sie es unter Spannung. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Ziehen Sie das Rubber-Band hinter dem Kopf auseinander, indem Sie die Ellenbogen nach unten ziehen.

**Variation:** Halten Sie das Rubber-Band hinter dem Kopf unter Spannung und ziehen Sie das Rubber-Band in kleinen kurzen Bewegungen auseinander, indem Sie die Ellenbogen nach unten ziehen.



### Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Nehmen Sie die Grundposition ein. Fassen Sie das Rubber-Band mit beiden Händen knapp unter Schulterhöhe vor dem Körper. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen nach außen. Ziehen Sie das Rubber-Band auseinander, indem Sie die Hände zur Schulter und die Ellenbogen nach hinten ziehen.

**Variation:** Halten Sie das Rubber-Band in Schulterhöhe unter Spannung, die Ellenbogen sind gebeugt und zeigen nach außen, und ziehen Sie das Rubber-Band in kleinen kurzen Bewegungen auseinander, indem Sie die Ellenbogen nach hinten ziehen.



### Kräftigung der Rückenmuskulatur/Dehnung der Brustmuskulatur

Nehmen Sie die Grundposition ein. Fassen Sie das Rubber-Band mit beiden Händen auf dem Rücken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Halten Sie das Rubber-Band unter Spannung und heben Sie die Arme an. Der Oberkörper und Kopf bleiben aufrecht.

**Variation:** Fassen Sie das Rubber-Band mit beiden Händen auf dem Rücken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Ziehen Sie das Rubber-Band in kleinen kurzen Bewegungen auseinander. Das Rubber-Band bleibt immer unter Spannung.



### Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

Nehmen Sie die Grundposition ein. Fassen Sie das Rubber-Band mit beiden Händen, stellen Sie das Rubber-Band senkrecht und ziehen Sie das Rubber-Band in kleinen kurzen Bewegungen auseinander. Das Rubber-Band bleibt immer unter Spannung. Anschließend „Armwechsel“!



### Kräftigung der Hüftmuskulatur

Legen Sie das Rubber-Band um die Fußgelenke und nehmen Sie die Grundposition ein. Heben Sie ein Bein an und führen Sie es zur Seite. Das Standbein bleibt leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht. Anschließend „Beinwechsel“.