

# Fit am Arbeitsplatz mit dem **VDES** Sport der Bahn



Melde dich kostenlos in unserer AktivWelt an und finde mit den QR-Codes Videos mit noch mehr Übungen.

## Banane

### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Knie zeigen nach vorne in Richtung Fußspitzen

### Ausführung:

Atme tief ein und strecke dabei beide Arme nach oben. Mit der Ausatmung nimmst deine linke Hand und ziehe beide Arme zur rechten Seite. Du solltest eine Dehnung in der seitlichen Rumpfmuskulatur spüren.

Halte die Position für 8-12 Sekunden.

3 Wiederholungen pro Seite.



## OK Rotieren

### Ausgangsposition:

Stehe schulterbreit, die Beine sind gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Nimm die Fingerspitzen an die Ohren und drücke die Ellenbogen nach hinten.

### Ausführung:

Drehe den Oberkörper abwechselnd, langsam von links nach rechts, die Hüfte bleibt stabil, der Kopf dreht mit. 10 Wiederholungen pro Seite.



## Wadenpumpe

### Ausgangsposition:

Stelle dich aufrecht hin.  
Die Übung ist auch im Sitzen möglich.

### Ausführung:

Verlagere abwechselnd das Körpergewicht von Zehenspitzen zu Fersen, mit Beiden Füßen gleichzeitig.

*Variation 1:* Ein Fuß verlagert auf die Zehenspitzen, der andere auf die Fersen, dann wechseln.

*Variation 2:* Einbeinig pulsieren vom Zehenstand zu Fersenstand.

3 Serien à 10-15 Wiederholungen.



## Oberer Rücken Dehnung

### Ausgangsposition:

Stelle dich hinter einen ca. hüfthohen Gegenstand. Stelle dich schulterbreit auf, die Beine leicht gebeugt und den Oberkörper 90° Grad nach vorne gebeugt. Die Hände stützen auf dem Gegenstand vor dir.

### Ausführung:

Drücke deinen Oberkörper und deine Schultern aktiv in Richtung Boden. Deine Ellenbogen bleiben gestreckt. Du solltest eine Dehnung in den Oberarmen und dem oberen Rücken spüren.

Halte die Position für 45 Sekunden.

1-3 Wiederholungen.



## Kniebeuge

### Ausgangsposition:

Schulterbreiter Stand, Oberkörper möglichst aufrecht, Arme nach vorn gestreckt.

### Ausführung:

Beuge die Beine & senke dein Gesäß nach hinten, unten wie beim auf den Stuhl setzen. Verlagere dein Gewicht dabei auf die Fersen. Kurz halten & wieder in den aufrechten Stand. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.



## Katze-Kuh

### Ausgangsposition:

Stehe schulterbreit, die Beine sind leicht gebeugt, die Hände sind auf den Oberschenkeln abgestützt.

### Ausführung:

Rolle Wirbel für Wirbel in einen Rundrücken, Schulter und Kopf zeigen nach vorne, unten. Anschließend forme deinen Rücken - angefangen von der Lendenwirbelsäule in ein Hohlkreuz, Kopf und Schultern zeigen nach oben, hinten.

10-15 Wiederholungen in langsamer Ausführung.



## Kaktus Sitz

### Ausgangsposition:

Stelle dich mit leicht gebeugten Beinen mit dem Rücken an die Wand. Die Arme sind seitlich angewinkelt. Der gesamte Rücken, Hinterkopf und Arme sollten die Wand berühren.

### Ausführung:

Strecke die Arme an der Wand nach oben und führe sie anschließend zurück in die Ausgangsposition. Der Rücken und die Arme sollten während der Ausführung möglichst an der Wand bleiben. Wichtig: Drücke den unteren Rücken aktiv an die Wand. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.



## Brustöffner

### Ausgangsposition

Stelle dich schulterbreit, die Beine sind leicht gebeugt, verschränke die Hände hinter dem Rücken

### Ausführung

Ziehe die Arme soweit es geht nach hinten, oben, während du deine Schultern nach hinten unten drückst, Kopf leicht anheben. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.



## Butterfly

### Ausgangsposition:

Schulterbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt, lehne deinen Oberkörper ca. 45-80° nach vorne, unten. Die Arme sind 90° gebeugt, Ellenbogen sind auf Schulterhöhe.

### Ausführung:

Bewege die gebeugten Arme parallel nach hinten, halte kurz inne & bringe sie wieder vor dem Körper zusammen. Achte darauf, dass die Ellenbogen während der gesamten Übung auf Schulterhöhe bleiben. (Bei Schulterproblemen die Ellenbogen leicht absenken). 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.



# Fit am Arbeitsplatz mit dem **VDES** Sport der Bahn

## Banane



### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Knie zeigen nach vorne in Richtung Fußspitzen

### Ausführung:

Atme tief ein und strecke dabei beide Arme nach oben. Mit der Ausatmung nimmst deine linke Hand und ziehe beide Arme zur rechten Seite. Du solltest eine Dehnung in der seitlichen Rumpfmuskulatur spüren. Halte die Position für 8-12 Sekunden. 3 Wiederholungen pro Seite.

## OK Rotieren



### Ausgangsposition:

Stehe Schulterbreit, die Beine sind gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Nehme die Fingerspitzen an die Ohren und drücke die Ellenbogen nach hinten.

### Ausführung:

Drehe den Oberkörper abwechselnd, langsam von links nach rechts, die Hüfte bleibt stabil, der Kopf dreht mit. 10 Wiederholungen pro Seite.

## Oberer Rücken



### Ausgangsposition:

Stelle dich hinter einen ca. hüft hohen Gegenstand. Stelle dich schulterbreit auf, die Beine leicht gebeugt und den Oberkörper 90° Grad nach vorne gebeugt, Arme sind gestreckt. Die Hände stützen auf dem Gegenstand vor dir.

### Ausführung:

Drücke deinen Oberkörper und deine Schultern aktiv in Richtung Boden. Halte die Position für 45 Sekunden. 1-3 Wiederholungen.

## Wadenpumpe



### Ausgangsposition:

Stelle dich aufrecht hin. Die Übung ist auch im Sitzen möglich.

### Ausführung:

Verlagere abwechselnd das Körpergewicht von Zehenspitzen zu Fersen, mit Beiden Füßen gleichzeitig. *Variation 1:* Ein Fuß verlagert auf die Zehenspitzen, der andere auf die Fersen, dann wechseln. *Variation 2:* Einbeinig pulsieren vom Zehenstand zu Fersenstand. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.

## Kniebeuge



### Ausgangsposition:

Schulterbreiter Stand, Oberkörper möglichst aufrecht, Arme nach vorn gestreckt.

### Ausführung:

Beuge die Beine & senke dein Gesäß nach hinten, unten wie beim auf den Stuhl setzen. Verlagere dein Gewicht dabei auf die Fersen. Kurz halten & wieder in den aufrechten Stand. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.

## Katze-Kuh



### Ausgangsposition:

Stehe Schulterbreit, die Beine sind leicht gebeugt, die Hände sind auf den Oberschenkeln abgestützt.

### Ausführung:

Rolle Wirbel für Wirbel in einen Rundrücken, Schulter und Kopf zeigen nach vorne, unten. Anschließend forme deinen Rücken - angefangen von der Lendenwirbelsäule in ein Hohlkreuz, Kopf und Schultern zeigen nach oben, hinten. 10-15 Wiederholungen in langsamer Ausführung.

## Kaktus Sitz



### Ausgangsposition:

Stelle dich mit leicht gebeugten Beinen mit dem Rücken an die Wand. Die Arme sind seitlich angewinkelt. Der gesamte Rücken, Hinterkopf und Arme sollten die Wand berühren.

### Ausführung:

Strecke die Arme an der Wand nach oben und führe sie anschließend zurück in die Ausgangsposition. Rücken und Arme sollten während der Ausführung möglichst an der Wand bleiben. Wichtig: Drücke den unteren Rücken aktiv an die Wand. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.

## Brustöffner



### Ausgangsposition

Stelle dich Schulterbreit, die Beine sind leicht gebeugt, verschränke die Hände hinter dem Rücken

### Ausführung

Ziehe die Arme soweit es geht nach hinten, oben, während du deine Schultern nach hinten unten drückst, Kopf leicht anheben. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.

## Butterfly



### Ausgangsposition:

Schulterbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt, lehne deinen Oberkörper ca. 45-80° nach vorne, unten. Die Arme sind 90° gebeugt, Ellenbogen sind auf Schulterhöhe.

### Ausführung:

Bewege die gebeugten Arme parallel nach hinten, halte kurz inne & bringe sie wieder vor dem Körper zusammen. Die Ellenbogen sollten möglichst auf Schulterhöhe bleiben. 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.

Melde dich kostenlos in unserer AktivWelt an und finde noch mehr Videos mit tollen Übungen.

