

## „Mit der Mobilen Firmenfitness fit und gesund durch den Sommer“

### Woche 1 - Übung 1

Die Seerobbe – eine Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur



**Ausgangsposition:**

Lendenwirbelsäule in den Boden drücken, Beine leicht anwinkeln und vom Boden abheben, Hände am Hinterkopf platzieren.

**Position 2:**

Beine nach oben ausstrecken, sodass die Fußsohlen zur Decke zeigen.

**Endposition:**

Aus der Kraft der unteren Bauchmuskulatur das Becken vom Boden lösen und die Füße weiter nach oben bewegen.

### Woche 2 - Übung 2

Der Pelikan – Kräftigung des großen Gesäßmuskels und der Oberschenkelmuskulatur



**Ausgangsposition:**

Ein Bein steht auf dem Boden, das andere vom Boden abheben (optional: Zehenspitzen des Spielbeins halten Kontakt zum Boden). Hände in die Hüfte stemmen oder vor dem Oberkörper zu einer Faust zusammenhalten.



**Endposition:**

Aus der Kraft des Oberschenkels in die Knie gehen und wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken. Das Gewicht nach hinten auf die Ferse verlagern, den Oberkörper dabei nach vorne neigen, um das Gleichgewicht auszubalancieren.

### Woche 3 - Übung 3

Außenrotation der Schulter



**Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand, beide Füße fest am Boden. Schulterblätter tief halten und die Unterarme im 90°-Winkel nach vorne halten. Die Oberarme sind während der ganzen Übung eng am Oberkörper. Das Band befindet sich leicht unter Spannung.



**Endposition:**

Nun bewegt ihr beide Unterarme gleichzeitig nach außen und bringt das Band dadurch stärker unter Spannung. Versucht dabei die Schulterblätter zusammenzuzwicken.

### Woche 4 – Übung 4

Der Armbeuger



**Ausgangsposition:**

Die Arme auf Schulterhöhe nach vorn ausstrecken und in jeder Hand ein Bandende festhalten. Die zur Faust geschlossene Handinnenfläche zeigt nach oben. Band befindet sich leicht unter Spannung.



**Endposition:**

Arme soweit anwinkeln, dass sich Unter- und Oberarme ungefähr im rechten Winkel befinden, kurz halten und langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Bewegung gleichmäßig fließend aus der Kraft heraus ausführen.

## **Woche 5 – Übung 5**

### Das Planking



#### ***Basisübung:***

In den Unterarmstütz gehen und darauf achten, dass die Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks sind. Zehenspitzen auf den Boden stellen und Beine, Po und Rücken in einer Linie halten. Den Nacken lang machen und den Blick in Richtung Boden richten. Spannung im ganzen Körper für 20 Sekunden halten.



#### ***Variation:***

Einen Unterarm vom Boden lösen und unter dem Oberkörper zur anderen Seite schieben. Darauf achten, dass der gesamte Körper weiterhin in einer Linie bleibt. Die Position 5 Sekunden halten und danach auf die andere Seite wechseln.

## **Woche 6 – Übung 6**

Der Latzug



### ***Ausgangsposition:***

Hüftbreiter Stand und die Knie dabei leicht beugen. Für die aufrechte Haltung die Bauchdecke anspannen und die Schulterblätter weg von den Ohren nach unten bewegen. Das Band über dem Kopf schulterbreit greifen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und das Band ist bereits leicht angespannt.



### ***Endposition:***

Nun das Band hinter dem Kopf ca. bis auf Höhe der Ohren nach unten führen, gleichzeitig nach außen ziehen und dadurch mehr Spannung aufbauen. Die Arme beschreiben nun eine U-Form. Position kurz halten und zurück in die Ausgangsposition kommen.