



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

KörperManagement[®]- BusinessGym

Das Gymnastikprogramm zum Ausgleich der beruflichen Beanspruchung für zu Hause und am Arbeitsplatz.

Dehnung der Nackenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Ziehen Sie den Kopf mit Ihren Händen so weit zum Brustbein hin, bis Sie ein schmerzfreies Spannungsgefühl in der Nackenmuskulatur spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Ziehen Sie den Kopf mit der linken Hand soweit in die Seitneigung, bis Sie ein schmerzfreies Spannungsgefühl auf der entgegengesetzten Seite spüren.

Der rechte Arm wird gleichzeitig unter Beugung des Handgelenks zum Boden gestreckt.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung. Wechseln Sie die Körperseite.

Dehnung der Brustmuskulatur

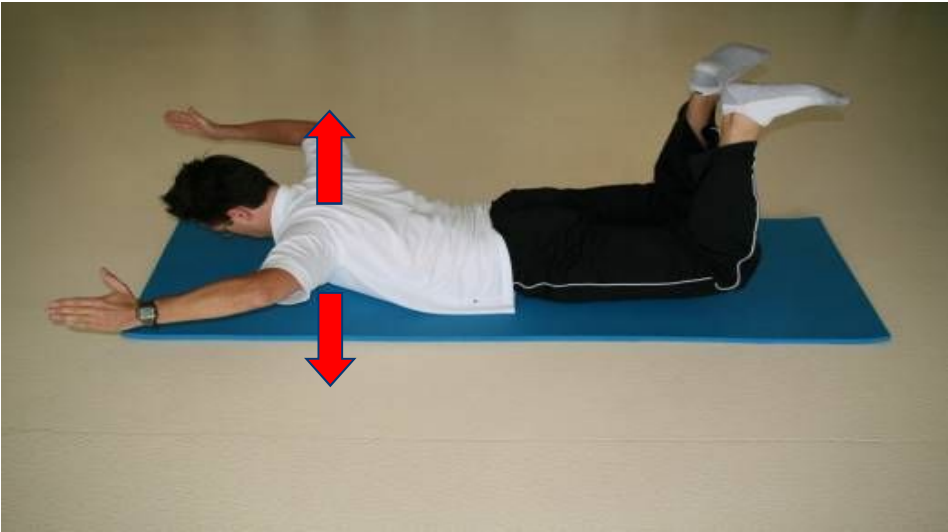


Übungsbeschreibung:

Drehen Sie sich mit dem gesamten Körper vom an der Wand angelegten Arm weg, bis Sie auf der Vorderseite des rechten Oberarms und im Brustbereich ein schmerzfreies Spannungsgefühl spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung. Wechseln Sie die Körperseite.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Heben Sie den Oberkörper an. Heben und senken Sie abwechselnd die gebeugten Arme.

Führen Sie beim Anheben die Schulterblätter zusammen.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Drücken Sie die an den Körper angelegten Oberarme gegen die Unterlage bis der Oberkörper (maximal) angehoben wird und senken Sie ihn wieder bis kurz über den Boden.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Mobilisation der Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Führen Sie den Oberkörper abwechselnd vom „Katzenbuckel“ zum "Pferderücken,,

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Bringen Sie den Körper in eine Bogenspannung bis Sie ein schmerzfreies Spannungsgefühl auf der äußeren Körperseite spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung. Wechseln Sie die Körperseite.

Mobilisation der Rumpfmuskulatur und der Hüfte



Übungsbeschreibung:

Führen Sie abwechselnd die aufgestellten, gebeugten Beine mit den Knien von links nach rechts bis kurz über den Boden.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Mobilisation der Rumpfmuskulatur und des Schultergürtels



Übungsbeschreibung:

Führen Sie den rechten Arm möglichst weit zur linken Hand und zurück zur anderen Seite.

Die Lendenwirbelsäule bleibt durch Zusammendrücken der Knie am Boden fixiert.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der Bauchmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Heben und senken Sie abwechselnd den Kopf und Schultergürtel (Kinn dabei nicht auf die Brust ziehen).

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der Rückenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Rollen Sie abwechselnd den Rücken aus der Beugehaltung in die Waagerechte und wieder zurück.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Kräftigung der Rückenmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Führen Sie abwechselnd das rechte Bein und den linken Arm unter dem Körper zusammen und danach in die Streckung bis parallel zum Boden.

Wechseln Sie die Körperseite.
Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Isometrie der Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Stützen Sie Ihren Körper auf Fußspitzen und Unterarme.
Vermeiden Sie ein Absinken des Gesäßes (Hohlkreuzbildung).

Halten Sie diese Position ca. 30 sec.

Isometrie der seitlichen Rumpfmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Stützen Sie Ihren Körper auf die Beine und den Unterarm.

Halten Sie diese Position ca. 30 sec.

Wechseln Sie die Körperseite.

Kräftigung der Gesäßmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Führen Sie ein Bein abwechseln von der Hüftbeugung in die Hüftstreckung.

Wechseln Sie die Körperseite.

Wiederholen Sie die Übung 12-25 mal.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Beugen Sie den aufgerichteten Oberkörper so weit über das gestreckte Bein, bis Sie auf der Rückseite des Oberschenkels ein schmerzfreies Spannungsgefühl spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.
Wechseln Sie die Körperseite

Dehnung der Hüft- und vorderen Oberschenkelmuskulatur



Übungsbeschreibung:

Schieben Sie die Hüfte so weit nach vorne, bis Sie auf der Vorderseite des hinteren Oberschenkels und im Hüftbereich ein schmerzfreies Spannungsgefühl spüren.

Verbleiben Sie ca. 30 sec in dieser Körperhaltung.
Wechseln Sie die Körperseite.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!

KörperManagement® KG

Geschäftsführer:

Alexander Gimbel & Stefan Lang

Institut

Westerbachstr. 23 A

61476 Kronberg/ Ts.

Web: www.koerpermanagement.com

E-Mail: a.gimbel@koerpermanagement.com

Telefon: +49 (0) 6173 3250962

Mobil: +49 (0) 151 15712607