

# **KörperManagement<sup>®</sup>- 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

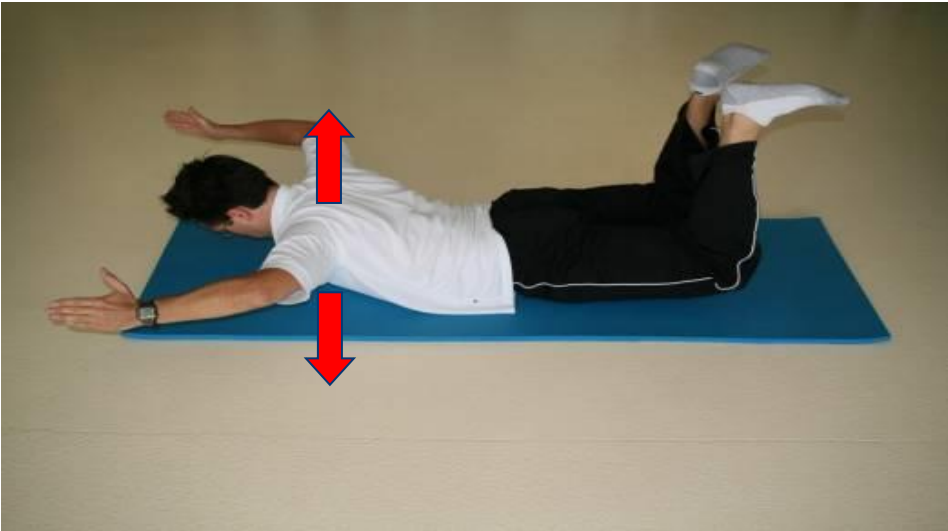


## Übungsbeschreibung:

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.

**Viel Erfolg!**

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer:

Alexander Gimbel

**Institut**

Horexstr. 3

61352 Bad Homburg v.d.H.

Web: [www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com)

E-Mail: [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)

Telefon: +49 (0) 6172 9210240