



Kategorie

# Aktiv- Workout





## Aktiv-Workout

Gesundheit und Sicherheit sind wichtige Voraussetzungen, um gute Arbeit leisten zu können. In unserer schnelllebigen Gesellschaft kommen diese leider oft zu kurz. Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung oder auch schlechte Arbeitsbedingungen sind wesentliche Belastungen. Gute Arbeitsbedingungen schaffen eine stabile Basis. Auf ausreichende Ruhephasen sollte geachtet werden. Ein kurzer Spaziergang oder ein paar einfache Workouts – und der Kopf ist wieder frei.



# Nr. 17

## Fitnessball- Fußheber

# Fitnessball-Fußheber

## Wirkung

Schulung des Gleichgewichts

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf einen Fitnessball, dabei befinden sich Ihre Füße auf dem Boden. Die Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt, die Schultern werden nach unten gezogen. Der Rücken ist gerade.

## Ausführung

Rücken Sie mit dem Gesäß etwas nach hinten, sodass nur noch die Fußspitzen den Boden berühren. Lehnen Sie den gestreckten Oberkörper etwas nach hinten und heben Sie im Wechsel einen Fuß vom Boden an. Währenddessen bleibt der Rücken gerade und die Arme auf Schulterhöhe.



# Nr. 18

## Fitnessball- Klappmesser

# Fitnessball-Klappmesser

## Wirkung

Ganzkörperkräftigung

## Ausgangsposition

Legen Sie sich flach auf den Rücken, strecken Sie die Arme hinter dem Kopf ganz aus und halten Sie einen Fitnessball zwischen den Händen fest. Die Beine sind ebenfalls komplett gestreckt.

## Ausführung

Heben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Arme, die den Fitnessball halten, an. Versuchen Sie, den Fitnessball mit den Beinen zu greifen, indem Sie gleichzeitig den Unterkörper anheben. Nur Ihr Gesäß liegt auf dem Boden. Kehren Sie nach der Übergabe zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf, dass die Beine gestreckt bleiben und der Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule bleibt (das Kinn nicht auf die Brust ziehen).

## Variation

Beugen Sie die Beine, um die Intensität zu verringern.



# Nr. 19

## Fitnessball- Flieger

# Fitnessball-Flieger

## Wirkung

Kräftigung der Rückenmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich mit dem Bauch auf einen Fitnessball, die Handflächen berühren den Boden. Strecken Sie Ihre Beine hüftbreit aus. Die Fußspitzen berühren den Boden.

## Ausführung

Strecken Sie Ihren Rücken, sodass nur noch die Fingerspitzen den Boden berühren. Heben Sie einen Arm und das gegengleiche Bein langsam an. Halten Sie die Position, dabei ist das Gewicht gleichmäßig auf die Finger- und Zehenspitzen verteilt. Der Fitnessball bleibt während der Übung ruhig.





# Nr. 20

## Fitnessball- Beckenheber

# Fitnessball-Beckenheber



## Wirkung

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich mit den Schultern auf den Fitnessball. Die Füße stehen auf dem Boden, das Gesäß ist vom Boden abgehoben. Legen Sie den Kopf auf dem Fitnessball ab.

## Ausführung

Heben und senken Sie das Becken. Achten Sie darauf, dass die Gesäßmuskulatur angespannt ist und Sie nicht ins Hohlkreuz kommen.



Nr. 21

Fitnessball-  
Ballroller

# Fitnessball-Ballroller

## Wirkung

Kräftigung der Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Knien Sie sich hüftbreit vor den Fitnessball. Legen Sie Ihre Unterarme auf den Fitnessball.

## Ausführung

Rollen Sie nun mit dem Ball nach vorne und gehen Sie mit dem Oberkörper mit, sodass das gesamte Körpergewicht auf den Ball verlagert wird. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und dass Ihr Gesäß angespannt ist. Die Position der Knie ändert sich nicht.



Nr. 22

Fitnessband-  
Beinstrecker

# Fitnessband-Beinstrecker

## Wirkung

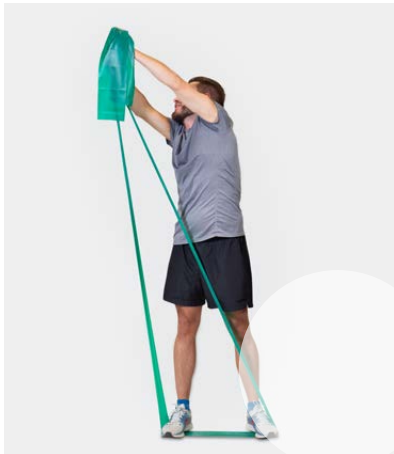
Kräftigung der Rücken- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur

## Ausgangsposition

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Setzen Sie dazu Ihre Arme schulterbreit und Ihre Knie hüftbreit auf dem Boden ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist. Das Fitnessband ist um den linken Fuß gewickelt, und die beiden Enden sind fest mit den Händen umfasst. Ihr Blick ist Richtung Boden gerichtet.

## Ausführung

Strecken Sie Ihr linkes Bein langsam nach hinten, bis Ihr Oberkörper und das ausgestreckte Bein eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position einen Moment und senken Sie dann das Bein langsam wieder ab, bis es fast den Boden berührt. Nun wiederholen Sie die Hebebewegung. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und das Becken parallel zum Boden steht.



# Nr. 23

## Fitnessband- Körperstrecker

# Fitnessband-Körperstrecker

## Wirkung

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

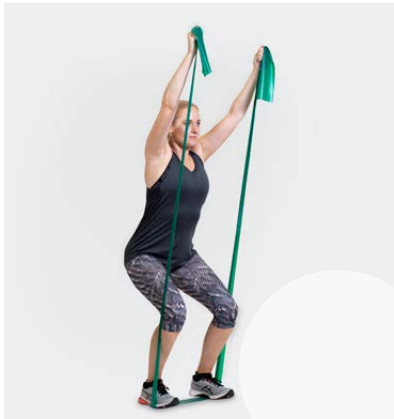
## Ausgangsposition

Stellen Sie sich hüftbreit auf das Fitnessband und halten Sie mit beiden Händen die Enden des Bandes fest. Beugen Sie die Knie, bis Ihre Hände auf Höhe des linken Knies sind.

## Ausführung

Bewegen Sie nun Ihre gestreckten Arme nach rechts oben. Strecken Sie gleichzeitig auch Ihre Beine. Anschließend gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Der Blick folgt Ihren Händen.





## Nr. 24

# Fitnessband- Kniebeuge mit Armstreckung

# Fitnessband-Kniebeuge mit Armstreckung

## Wirkung

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie der Rücken- und der Schultermuskulatur

## Ausgangsposition

Stehen Sie etwa hüftbreit mittig auf dem Fitnessband und umfassen Sie die Enden des Bandes mit beiden Händen. Ihr Körper ist aufrecht, Ihr Oberkörper befindet sich in einem leichten Hohlkreuz.

## Ausführung

Gehen Sie in die Hocke, bis sich Ihre Oberschenkel in etwa parallel zum Boden befinden. Strecken Sie gleichzeitig mit der Abwärtsbewegung Ihre Arme in Schulterhöhe aus. Nun richten Sie sich wieder auf. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über die Fußspitzen ragen (als würden Sie auf einem Stuhl sitzen), Ihre Fersen stets den Boden berühren und dass Ihr Oberkörper aufrecht bleibt.



Nr. 25

Fitnessband-  
Strecke

# Fitnessband-Strecker

## Wirkung

Kräftigung der Oberschenkel-, Schulter- und Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich flach auf den Rücken und heben Sie Ihre angewinkelten Beine vom Boden ab. Das Fitnessband ist um beide Füße gelegt. Halten Sie das Fitnessband mit angehobenen Armen – etwa auf Brusthöhe – auf Spannung.

## Ausführung

Strecken Sie Ihre Beine durch. Ziehen Sie gleichzeitig die Hände über den Kopf. Kopf und Oberkörper bleiben flach auf dem Boden. Gehen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie während der gesamten Übung das Band auf Spannung. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz gehen. Der untere Rücken sollte stets Kontakt mit dem Boden haben.



# Nr. 26

## Fitnessband- Beinheber

# Fitnessband-Beinheber

## Wirkung

Kräftigung der äußeren Oberschenkelmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Dabei liegt ein Arm unter Ihrem Kopf. Das Fitnessband ist um Ihre Füße gelegt. Fixieren Sie mit der oberen (freien) Hand das leicht gespannte Band vor dem Körper auf dem Boden.

## Ausführung

Heben Sie das obere Bein langsam an. Lassen Sie das Bein dabei gestreckt. Führen Sie es anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Ihr Bauch ist dabei angespannt und Ihr Rücken gerade.



Nr. 27

Beckenlift

# Beckenlift

## Wirkung

Kräftigung der Lendenwirbelsäule, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Gesäßes

## Ausgangsposition

Sie liegen in Rückenlage, Ihre Beine sind angewinkelt. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Ihre Arme legen Sie nah am Körper ab.

## Ausführung

Rollen Sie Ihr Becken langsam, Wirbel für Wirbel, nach oben. Oberkörper, Rücken, Gesäß und Oberschenkel sollen eine Linie bilden. Halten Sie diese Position. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Senken Sie dabei Ihr Becken kontrolliert und langsam ab. Kopf, Schultern und Füße bleiben am Boden. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

## Variation

Die Übung wird intensiver, indem Sie abwechselnd ein Bein vom Boden abheben, wenn das Becken aufgerollt bzw. gehoben ist. Der Oberkörper bleibt währenddessen ruhig.





# Nr. 28

## Oberkörper- Dreher

# Oberkörper-Dreher

## Wirkung

Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf. Ihre Beine sind gebeugt, die Fersen stehen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und leicht nach hinten gebeugt. Ihre Arme sind nah am Körper, die Hände sind vor der Brust gefaltet.

## Ausführung

Drehen Sie Ihren Oberkörper zunächst nach links, bis sich Ihre Arme beim Ausatmen parallel zum Boden befinden. Der Blick geht mit nach links. Halten Sie die Position für eine Sekunde. Kehren Sie beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie nun die Seite. Achten Sie stets darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt.

## Variation

Um die Übung intensiver zu gestalten, strecken Sie Ihre Arme senkrecht auf Schulterhöhe aus.



Nr. 29

Unterarmliegendestütz

# Unterarmliegendestütz

## Wirkung

Ganzkörperkräftigung

## Ausgangsposition

Gehen Sie in die Bauchlage. Die Unterarme werden schulterbreit und parallel zum Körper aufgelegt. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe, die Füße werden hüftbreit aufgestellt.

## Ausführung

Heben Sie Ihren Körper an. Spannen Sie Ihren Bauch an und heben Sie die Hüfte, bis sich Ihr Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

## Variation

Die Übung wird intensiver, wenn Sie mit Ihren Knien immer wieder kurz den Boden berühren, ohne sie abzusetzen.



Nr. 30

Seitliches  
Beinheben

# Seitliches Beinheben

## Wirkung

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage, dabei liegt ein Arm ausgestreckt unter dem Kopf. Der andere Arm kann auf dem Bauch abgelegt werden. Die Beine sind in einem 90-Grad-Winkel abgelegt.

## Ausführung

Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskeln an und heben Sie das obere Bein (etwa um 45 Grad) an. Versuchen Sie, den Rumpf stabil zu halten.



Nr. 31

Händeklopfer

# Händeklopfen

## Wirkung

Ganzkörperkräftigung

## Ausgangsposition

Gehen Sie in die Liegestützposition. Die Hände sind schulterbreit positioniert.

## Ausführung

Klopfen Sie abwechselnd die linke und die rechte Hand gegen die gegenüberliegende Schulter. Halten Sie den gesamten Körper bei der Ausführung möglichst ruhig, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und halten Sie den Rücken gerade, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.

## Variation

Die Übung wird leichter, wenn Sie Ihren gegenüberliegenden Handrücken berühren.





# Nr. 32

## Laufen ohne Schnaufen

## Laufen ohne Schnaufen

In erster Linie sollte das Laufen Spaß machen.

Wer regelmäßig läuft, verbessert nicht nur seine Kondition und Ausdauer, sondern trainiert auch das Herz-Kreislauf-System. Laufen eignet sich für nahezu jeden. Damit Sie dauerhaft Spaß am Laufen haben, ist es wichtig, sich mit den richtigen Bewegungsabläufen auseinanderzusetzen.

Auf Folgendes sollten Sie beim Laufen achten:

- Atmung
- Kopfhaltung
- Oberkörper
- Arme
- Hüfte
- Schrittlänge
- Beine
- Aufsetzen des Fußes



# Nr. 33

Laufprogramm für  
Einsteigerinnen und  
Einsteiger

# Laufprogramm für Einsteiger\*innen

## 15-Wochenprogramm

Wochen	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
1. Woche	30 Sekunden Laufen	1 Minute Laufen
	1 Minute Gehen	2 Minuten Gehen
	6 Wiederholungen	5 Wiederholungen
2. Woche	1 Minute Laufen	40 Sekunden Laufen
	2 Minuten Gehen	1 Minute Gehen
	4 Wiederholungen	8 Wiederholungen
3. Woche	2 Minuten Laufen	2 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	4 Minuten Gehen
	3 Wiederholungen	3 Minuten Laufen
		4 Minuten Gehen
4. Woche		2 Minuten Laufen
	4 Minuten Laufen	6 Minuten Laufen
	8 Minuten Gehen	12 Minuten Gehen
	4 Minuten Laufen	3 Minuten Laufen
5. Woche	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	8 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen