

MARTIN LUTHER (1483–1546), THEOLOGE UND REFORMATOR



RUBBER-BANDS  
UNTER  
[WWW.MOTION-ON-COURT.DE/SHOP](http://WWW.MOTION-ON-COURT.DE/SHOP)  
BESTELLBAR!

### FIT IN 5 MINUTEN – ÜBUNGEN MIT DEM RUBBER-BAND

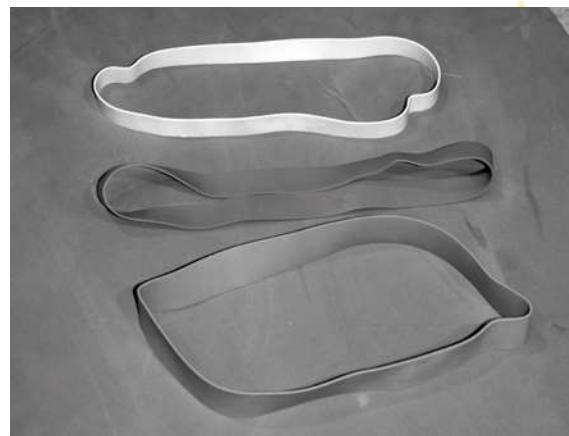
Unser Körper verfügt über mehr als 600 Skelettmuskeln. Werden sie benutzt, behalten sie ihre Kraft und bleiben damit fit für Beanspruchungen und Belastungen.

Einige Muskeln werden aber – speziell von „Schreibtischtätern“ – kaum benutzt. Dazu zählen die Muskeln des unteren Rückens, die Gesäßmuskulatur und die Beine.

Für die Kräftigung sind folgende Übungen gut geeignet, um „fit in 5 Minuten“ zu werden.

2–3 x wöchentlich, 10–15 Wiederholungen à 3 Serien im Büro oder zuhause durchgeführt und die Trainingseffekte werden spürbar sein ...

Weitere vielfältige Übungen, teils auch dynamisch zum Warm-up oder Cool-down im Training, sind mit dem Rubber-Band durchführbar.



Die Rubber-Bands gibt es in drei verschiedenen Zugstärken: Gelb (leicht), Rot (mittel), Grün (schwer)



### Kräftigung der Unterarmstreckmuskulatur und des Schultergürtels

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Rubber-Band vor dem Körper um die Hände spannen, die Daumen zeigen nach oben. Die Arme rechtwinklig im Ellbogen beugen und die Oberarme am Körper halten. Das Band nun nach außen ziehen, indem die Unterarme geöffnet werden. Auf eine gleichmäßige Atmung achten.



**ERLEICHTERUNG:**  
DAS RUBBER-BAND  
OBERHALB DER  
KNIE ANLEGEN

Mit beiden Füßen in das Rubber-Band einsteigen und es um die Fußgelenke oberhalb des Knöchels spannen.

Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern.

Das andere Bein nun seitlich vom Körper abspreizen und anschließend wieder zurückziehen.

Anschließend die Seite wechseln!



### Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger und „Fußheber“

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Rubber-Band um die Fußspitzen legen und das Körpergewicht auf eine Seite verlagern. Das andere Bein nach vorn oben heben und anschließend wieder absenken. Die Fußspitze dabei anziehen. Darauf achten, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt.

Anschließend die Seite wechseln!



### Ganzkörperkräftigung

Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander. Das Rubber-Band um die Hände spannen und die Arme nach oben strecken.

Nun die Knie- und Hüftgelenke bis zu 90° beugen und den Po nach hinten rauschieben („Entenhintern“). Dabei die Knie nicht zu weit nach vorne schieben.

Den Rücken stabilisieren, indem der Bauchnabel nach innen gezogen wird. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lang rausziehen und entspannt atmen.



### Kräftigung der rückwärtigen Oberarmmuskulatur und Kapuzenmuskel

Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Mit beiden Händen in das Rubber-Band reingreifen. Der untere Arm fixiert das Rubber-Band am Rücken. Nun den oberen Arm Richtung Decke strecken und wieder zurückbeugen.

Anschließend die Seite wechseln!



### Kräftigung des Schultergürtels

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, der Bauchnabel ist nach innen gezogen. Die Brust rausstrecken, das Kinn nach hinten schieben.

Das Rubber-Band hinter dem Körper um die Hände spannen, die Daumen zeigen Richtung Po.

Das Band nun mit gestreckten Armen auseinanderziehen und wieder entspannen. Den Oberkörper bewusst aufrichten. Die Streckung im Brustkorb spüren.

**Hausaufgabe:**  
**Versuche dein Bewegungstagebuch aus der letzten Einheit noch weiter zu füllen und weitere Aktivitäten einzufügen.**

RUBBER BAND

„BESSER DENKEN“ IM STEHEN ODER GEHEN

TELEFONIEREN IM STEHEN

AUSREICHEND TRINKEN UND AUSGEWOGEN ERNÄHREN

BEINTRAINING AM KOPIERER (FERSEN ANHEBEN)

AKTIVE PAUSEN UND MITTAGSSPAZIERGANG

FIT NACH FEIERABEND (AUSGLEICHSSPORT)

TIPPS  
FÜR MEHR  
BEWEGUNG IM  
(BÜRO-)  
ALLTAG