



Personalentwicklung

Annika Jahn
Koordinatorin
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wilhelmstraße 5, 2.OG, R 222
Telefon +49 7071 29-77767
annika.jahn@uni-tuebingen.de
bgm@uni-tuebingen.de
www.uni-tuebingen.de/de/48817

Universität Tübingen · Wilhelmstraße 5 · 72074 Tübingen

Kräftigungsübungen und Mobilisation

1. Kräftigung der langen Rückenstrecker



Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen und den geraden Oberkörper etwas nach vorne neigen. Die Arme in Verlängerung der Schultern ausstrecken, Kopf ist zwischen den Armen und der Blick zum Boden gerichtet.

Durchführung:

Die gestreckten Arme abwechselnd nach oben und unten bewegen.
20-30 Wiederholungen.

2. Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein, linkes Bein seitlich abstreizen. Beide Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellenbogen zeigen nach außen.

Durchführung:

Den Oberkörper zur linken Seite neigen und gleichzeitig das linke Bein nach links oben bewegen.
7-10 Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

3. Kniebeugen mit Armeinsatz



Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen zeigen nach vorne.

Durchführung:

In die Kniebeuge absinken, dabei das Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper leicht nach vorne neigen. Gleichzeitig beide Arme vor dem Oberkörper zueinander führen.
10-15 Wiederholungen.

4. Schulterkreisen



Ausgangsposition:
Hüftbreiter, aufrechter Stand, die Hände auf die Schultern legen.

Durchführung:
Langsam Schultern und Arme vorwärts und rückwärts rotieren, die Ellenbogen führen die Bewegung.

5. Hüftmobilisation



Ausgangsposition:
Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linkes Bein leicht zur Seite abstreizen. Die Arme in die Hüften stemmen oder ebenfalls leicht abstreizen.

Durchführung:
Eine große imaginäre Acht, die vor dem rechten Fuß auf dem Boden liegt, mit dem linken gestreckten Bein nachziehen.
10-15 Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

6. Liegestütze an der Wand



Ausgangsposition:
Hüftbreiter Stand mit Blickrichtung zur Wand. Hände auf Schulterhöhe an der Wand anlegen, Ellenbogen sind leicht gebeugt, einen Schritt nach Hinten gehen (Körper befindet sich in einer Schiefelage).

Durchführung:
Den ganzen Körper anspannen, beide Ellenbogen langsam und kontrolliert beugen und strecken.
6-8 Wiederholungen.

7. Nackendehnung



Durchführung:
Hüftbreiter Stand, Kopf und Blick zur rechten Schulter neigen, der linke Arm zieht aktiv nach unten, der Rumpf bleibt stabil.
10 sek. halten, dann Seitenwechsel.

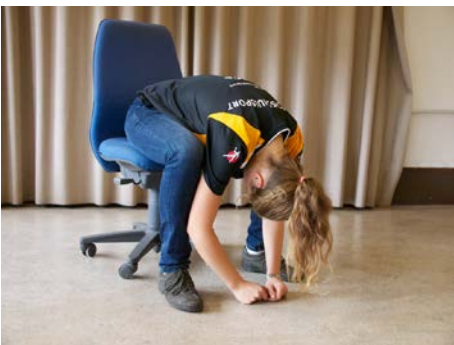
8. Armkreisen



Ausgangsposition:
Hüftbreiter Stand, beide Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken.

Durchführung:
Mit gestreckten Armen kleine Kreise ziehen und den Radius von mal zu mal erst vergrößern, dann wieder verringern.

9. Mobilisation der Wirbelsäule



Ausgangsposition:
Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante, Füße stehen hüftbreit und parallel auf dem Boden.

Durchführung:
Kopf auf die Brust legen, Arme zwischen den Beinen hängen lassen und langsam bis zum Boden abrollen.
Position ca. 10 sek. halten dann langsam wieder aufrollen.
3 Wiederholungen.

10. Kräftigung der Rückenmuskulatur



Ausgangsposition:
Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen, den geraden Oberkörper leicht nach vorne neigen. Arme gerade nach oben ausstrecken.

Durchführung:
Beide Ellenbogen nach hinten unten ziehen, Unterarme dabei beugen und die Schulterblätter am oberen Rücken aktiv zusammen ziehen.
Arme wieder nach oben strecken.
10-12 Wiederholungen.

11. Bizepskräftigung mit dem Ordner



Durchführung:
Aufrechter Stand, einen mittelschweren Ordner auf den rechten Unterarm legen und diesen zur Seite ausstrecken. Position 10- 15 sek. halten, dann Seitenwechsel.

12. Kräftigung der Brustmuskulatur



Ausgangsposition:
Lockerer, aufrechter Stand. Arme vor die Brust führen, Handflächen ineinander legen und die Schultern dabei tief hängen lassen.

Durchführung:
Die Handflächen aneinander drücken, Spannung ca. 10 sek halten.
3 Wiederholungen.