



TRAININGSPLAN

BÜRO WORKOUT

Zielgruppe:

- ✓ Für Personen, die viel und lange sitzen
- ✓ Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel
- ✓ Kann auch im Büro durchgeführt werden, da alle Übungen im Stehen sind und Low Impact Versionen möglich sind, damit man nicht ins Schwitzen kommt

Hintergrund und Ziel:

- ✓ Als körperlicher Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit
- ✓ Kräftigung der hinteren Muskulatur, vor allem Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel
- ✓ Kräftigung der Stabilisationsmuskulatur, vor allem rund um die Wirbelsäule
- ✓ Öffnung des vorderen Oberkörpers (Brustwirbelsäule, Schulterbereich)
- ✓ Mobilisation und Öffnung der Schulter- und Hüftgelenke
- ✓ Mischung zwischen Gleichgewicht, Kräftigung, Ausdauer und Entspannung

Generelle Instruktionen:

- ✓ Die Kräftigungsübungen langsam durchführen, idealerweise eine Sekunde in der Endposition verweilen
- ✓ Bei der Anstrengung ausatmen
- ✓ Für alle Übungen ist eine Wiederholungsanzahl (WH) oder eine Zeitdauer in Sekunden (Sek) angegeben.
- ✓ Zwischen den einzelnen Blöcken 20-30 Sekunden Pause
- ✓ Keine Ausrüstung notwendig, Kleinhanteln können verwendet werden
- ✓ Gesamtlänge ca 25 Minuten



Aufwärmen / Mobilisation (2 Durchgänge):

- Kopf nach rechts drehen und nicken, dann nach links drehen und nicken
- Umarmungen: gestreckte Arme in Schulterhöhe vor und hinter den Körper schwingen
- Rechtes Bein vor- und zurückschwingen (beim zweiten Durchgang mit linkem Bein)
- Auf die Zehenspitzen rollen und abrollen

Hauptteil:

BLOCK 1 - Gleichgewicht:

- Leg Lift nach hinten – 10-15 WH
- Royal Dancer – 20-30 Sek
- Beide Übungen auf der linken Seite (Leg Lift nach hinten und Royal Dancer)

BLOCK 2 – Mix – wenn möglich mit Kleinhanteln zwischen 3 und 8:

- Deadlift - 10-15
- Reverse Fly – 10-15 WH
- Warrior 3 halten (linkes Bein hinten) – 20-30 Sek
- Repeater (linkes Bein hinten) – 30 WH
- Alle 4 Übungen auf der rechten Seite wiederholen (Deadlift, Reverse Fly, Standwaage, Repeater)

BLOCK 3 - Cardio

- Kniebeuge (Squat) und abwechselnd Kick zur rechten und linken Seite – 20 WH insgesamt
- Skaters (low impact: ohne Springen, nur Step Touch) – 30 WH
- Cross punches – 30 WH
- Alle 3 Übungen wiederholen

BLOCK 4 - Entspannung und Öffnen von Schulter und Hüfte (jede Übung 20-30 Sek halten)

- Warrior 2
- Twisted Side angle
- Dreieck
- Alle 3 Übungen auf der anderen Seite wiederholen (Warrior 2, Side Angle, Dreieck)

Cooldown / Dehnung

- Hüftbeuger: weiter Ausfallschritt, Knie des hinteren Beines abwinkeln, hintere Hüfte nach vorne schieben (beide Seiten)
- Hinterer Oberschenkel: beide Beine gestreckt in Schrittposition, aus Hüfte heraus Richtung vorderem Bein nach unten beugen (beide Seiten)
- Seitlicher Oberkörper: Arme angewinkelt über Kopf, Hände falten, Oberkörper nach rechts und links ziehen
- Aufrecht stehen - vom Kopf beginnend abrollen, kurz hängen lassen und wieder aufrollen

Übungsanleitung auf der nächsten Seite!



Übungsanleitungen:

BLOCK 1

Leg Lift nach hinten

rechtes Bein gestreckt nach hinten hochheben, Oberkörper bleibt neutral, Hüfte zeigt nach vorn

Royal Dancer:

rechten Fuß mit rechter Hand nehmen und hinter dem Körper das Bein hochziehen und halten, Oberkörper beugt leicht nach vor

BLOCK 2

Deadlift

hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt – aus der Hüfte heraus den neutralen Oberkörper nach unten beugen, Oberkörper bleibt immer in neutraler Position, nach oben und Gesäß anspannen

Reverse Fly

Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, Arme in Schulterhöhe seitlich gestreckt – Arme gestreckt zurückziehen, Schulterblätter zusammenziehen, und wieder zurück

Warrior 3

linkes Bein nach hinten strecken, Arme seitlich vom Oberkörper weg strecken, Hüfte neutral nach unten

Repeater

linken Fuß in Schrittlänge hinter dem rechten Fuß – linkes Knie schnell zum Oberkörper hochziehen, Ellbogen und Knie berühren sich, wieder zurück

BLOCK 3

Kniebeuge (Squat) und abwechselnd Kick zur rechten und linken Seite

Skaters

Sprünge von Seite zur Seite, Bein jeweils hinter das andere Bein stellen (low impact: ohne Springen)

Cross punches

Boxen in Schulterhöhe, breiter Stand, Knie leicht gebeugt

BLOCK 4

Warrior 2

Weiter Ausfallschritt – rechter, hinterer Fuß zeigt nach rechts, linker Fuß nach vor, linkes Knie gebeugt, Hüfte zeigt nach vorn, gestreckte Arme in Schulterhöhe zeigen vor und zurück

Twisted Side angle

Weiter, tiefer Ausfallschritt, vorderes, linkes Bein ist gebeugt, Oberkörper dreht sich zur linken Seite, rechte Hand neben dem linken Fuß am Boden, linker Arm nach oben gestreckt

Dreieck

beide Beine in breiter Grätsche gestreckt, rechter Fuß zeigt nach vor, linker Fuß zeigt nach links, beide Arme gestreckt in Schulterhöhe, aus der Hüfte heraus den neutralen Oberkörper zur linken Seite beugen