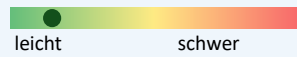


Dauer: 2 Sätze á 30 Sekunden / Seite

Übungslevel



mgl. Hilfsmittel
Stehtisch

Zielmuskulatur

- ✓ Hüftbeuger
- ✓ Gesäßmuskulatur
- ✓ Oberschenkelmuskulatur
- ✓ Bauchmuskulatur

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Kräftigt Körpermitte sowie Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✓ Trainiert und aktiviert Rückenstrecker
- ✓ Verbessert die Körperstabilität
- ✓ Steigert Beweglichkeit der Wirbelsäule
- ✓ Fördert Beweglichkeit, Stabilität des Oberkörpers

1. Positionierung und Hilfsmittel

Eine einfache Ausgleichsübung für zwischendurch ist, einen Fuß bewusst nach hinten zu setzen und den Hüftbeuger mittels Anpressdruck auf den Boden zu stärken. Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht, das Gewicht liegt überwiegend auf dem vorderen Bein (**Bild 1**).

2. Grafische Darstellung

Halte die Körpermitte aktiv



Bild 1

Hintere Bein in den Boden pressen

Lass Deine Atmung weiter fließen



Bild 2

Halte Deine Gesäßmuskulatur auf Spannung

3. Ausführung

Stelle Dich schulterbreit an Deinem Steharbeitsplatz auf (Du kannst die Übung auch jederzeit ohne einen Steharbeitsplatz zwischendurch ausführen). Spanne Deine Körpermitte leicht an und atme während der gesamten Übung gleichmäßig weiter. Du kannst während der Übung Deine Arbeit fortführen und nimm jetzt das rechte Bein ca. 30 – 50cm nach hinten. Stelle den hinteren Fuß entweder auf Deinen Fußballen ab oder setze den ganzen Fuß auf, um noch Deine Waden leicht zu dehnen. Presse jetzt leicht den hinteren Fuß für ca. 30 Sekunden in den Boden und Du solltest einen leichten, angenehmen Druck auf Deinen Hüftbeuger, Gesäß (Anspannung) und Oberschenkel spüren.

4. Variationen

Vereinfachung:

- Verkürze die Distanz des hinteren Beins und presse nur leicht den hinteren Fuß in den Boden.

Erschwerung:

- Führe die Rotation aus der Liegestützposition (**Bild 3**) aus. Stelle Deine Füße mindestens schulterbreit am

5. Einsatz im Training

Aufwärmung / Hauptteil / Cool-down/Mobility / bewegte Pause

Bemerkungen:

Diese Übung fördert die Durchblutung, entlastet die Hüfte und bringt Bewegung in den Arbeitsalltag – ideal als kurze Alternative zum statischen Stehen.

Übungsübersicht