

Sterolsan

5 Minuten Office Workout

Powered by **GU**



Sitzen Sie auch viel am Schreibtisch im Büro oder Homeoffice?

Sorgen Sie mit diesem Office Workout für eine aktive Pause und wirken Sie gezielt Verspannungen entgegen. Führen Sie die Übungen jeweils 10-mal pro Satz durch. Im Idealfall absolvieren Sie 2 bis 3 Sätze. Machen Sie zwischen den einzelnen Sätzen und Übungen jeweils kurz Pause. Das kurze Workout mobilisiert Ihren Körper und gibt neue Energie für den restlichen Tag.

Viel Freude bei unserem 5 Minuten Office Workout!

sterolsan.de



Sterolsan

5 Minuten Office Workout

Halbe Kniebeuge

WIRKUNG

Die Kniebeuge (Squat) ist eine der effektivsten Kraftübungen. Sie spricht einen Großteil der Muskeln an, etwa von Beinen, Gesäß und unterem Rücken.



- ▶ Sie stehen aufrecht vor einem Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, stützen Sie die Hände in die Hüfte. Der Rumpf ist leicht nach vorn gebeugt und Ihr Blick geht geradeaus.
- ▶ Gehen Sie ausatmend langsam in die Hocke. Lassen Sie sich niemals auf den Stuhl »fallen«, sondern beugen Sie die Knie langsam und kontrolliert. **[Bild 1]**
- ▶ Schieben Sie nicht die Knie nach vorn, sondern den Po nach hinten. Berühren Sie die Stuhlkante nur leicht, setzen Sie sich nicht hin.
- ▶ Ausatmend die Beine mit Druck wieder aufrichten. Das Brustbein zeigt dabei nach vorn. Strecken Sie die Knie nicht ganz durch.

Übungen entnommen aus:
Thorsten Tschirner
Muskeltraining für Späteinsteiger
ISBN: 978-3-8338-6438-4
Fotos: Johannes Rodach

Sterolsan

5 Minuten Office Workout

Office Push-Ups

WIRKUNG

Kräftigt die Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Die Körperspannung hilft, die Wirbelsäule zu schützen.

- ▶ Stellen Sie einen Tisch oder Stuhl gegen eine Wand oder auf einen Untergrund, auf dem diese nicht wegrutschen können. Halten Sie sich an der Tischkante bzw. der Stuhllehne fest. Strecken Sie nun die Beine nach hinten aus, sodass Ihr Körper nur von den Händen und den Fußspitzen gestützt wird.
- ▶ Jetzt den Oberkörper senken. Halten Sie dabei Oberkörper und Rumpf in gerader Linie, vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Ihr Gewicht ist gleichmäßig zwischen Zehenspitzen und Händen verteilt. **[Bild 1]**
- ▶ Beim Hochdrücken werden die Arme nicht ganz durchgestreckt.
- ▶ Nehmen Sie die Spannung im ganzen Körper wahr. Während der gesamten Bewegung bleibt Ihr Körper steif wie ein Brett.



EXTRA

Schwerer: Indem Sie die Position der Hände regelmäßig variieren, können Sie gezielt den Trainingsschwerpunkt auf verschiedene an der Bewegung beteiligte Muskelgruppen legen.

Intensiv: Ziehen Sie mit dem Hochdrücken zusätzlich jeweils ein Bein so weit nach vorn, dass das Knie zwischen die gestreckten Arme gelangt.

Sterolsan

5 Minuten Office Workout

STUHL-DIPS

WIRKUNG

Sie stärken Ihre Armmuskulatur, vor allem den Trizeps und die Schultern. Der Trizeps schützt Ellbogen und Schultergelenk. Für die Optik der Oberarme ist er wichtiger als der Bizeps, weil er anteilig ein größeres Volumen hat.

- ▶ »Setzen« Sie sich vor einen Stuhl. Stützen Sie sich mit schräg nach vorn zeigenden Händen auf der Sitzfläche ab. Die Beine sind leicht gebeugt, die Fußsohlen liegen ganz auf dem Boden auf. Schieben Sie die Schultern von den Ohren weg nach unten. Ihr Rücken ist dabei gerade, ziehen Sie zusätzlich die Schulterblätter zusammen. Der Großteil Ihres Körpergewichts ruht auf den Händen. **[Bild 1]**
- ▶ Beugen Sie die Ellbogen, bis Ober- und Unterarme etwa einen 90-Grad-Winkel bilden. Während Sie den Oberkörper so senken, bleibt das Gesäß möglichst nahe am Stuhl. **[Bild 2]**
- ▶ Langsam wieder nach oben kommen. Die Schultern Richtung Boden ziehen. In der Ausgangs- und Endposition sollten die Arme fast gestreckt, jedoch nicht durchgedrückt sein.

EXTRA

Leichter/schwerer: Je weiter Sie die Beine vom Stuhl entfernt abstellen, desto schwieriger ist die Übung.

Schwerer: Strecken Sie ein Bein gerade nach vorn aus. **[Bild 3]**



Sterolsan

5 Minuten Office Workout

Einbeinige Kniebeuge

WIRKUNG

Fordert Muskeln an Po und Beinen. Das Ausbalancieren spricht die tiefen Muskeln an. Die Übung ist bestens für den Muskelaufbau geeignet und fördert die Koordination.

▶ Führen Sie diese anspruchsvolle Übung zunächst immer ohne Gewichte aus. Stellen Sie sich mit dem Rücken vor einen Stuhl, Abstand etwa eine Schrittlänge. Legen Sie einen Fuß mit dem Fußrücken auf der Sitzfläche ab. Die Arme sind seitlich ausgestreckt. Im stabilen Stand heben Sie Ihr Brustbein an und halten den Rücken bewusst gerade. Der Bauch ist angespannt.

[Bild1]

- ▶ Beugen Sie das Knie des vorderen Beins, um sich so weit abzusenken, bis sich der Oberschenkel ungefähr parallel zum Boden befindet. Am tiefsten Punkt kurz halten. Das Kniegelenk soll nicht über die Fußspitze hinausragen.
- ▶ Geben Sie Druck auf die Ferse des Standbeins, spannen Sie den Po an und kommen Sie so langsam und kontrolliert wieder nach oben.
- ▶ Dann die Seite wechseln.

Unser Tipp – Sterolsan muss mit:

Sterolsan begleitet Sie als Ihr Figur-Bodyguard im stressigen Berufsalltag. Ob die Pizza in der Mittagspause oder die Geburtstagstorte des Kollegen – Sterolsan verringert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Damit unterstützt der Fettbinder wirksam eine Gewichtsabnahme oder die Gewichtskontrolle.

Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte, Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie hierzu die vollständige Gebrauchsinformation zu Sterolsan.



EXTRA

Leichter: Legen Sie den Fuß auf einem Treppenabsatz oder einem Schemel ab. Schwerer: Vergrößern Sie die Schrittlänge noch etwas.

Schwerer: Legen Sie die Hände an die Hüften oder verschränken Sie die Arme vor dem Oberkörper – so wird es schwieriger, die Balance zu halten. Sie können sich dann ganz auf die Beinarbeit konzentrieren und Ihre Koordination weiter verbessern.

Intensiv: Steigern Sie sich weiter, indem Sie je eine Hantel mit gestrecktem Arm seitlich am Körper halten.

