

- > Wenn das gesamte Programm zu Beginn noch nicht möglich ist, dann sollte nicht die Pause verlängert sondern die Übungsanzahl reduziert werden. Der Effekt bei solchen HIT (High Intensity Programmen) wird in einer so kurzen Zeit erzielt, weil sich Ihre Muskeln zwischen den Übungen nicht vollständig erholen können. Lieber lassen Sie eine Übung weg.

Mit Hilfe der QR-Codes können Sie sich die richtige Ausführung und eine ausführliche Beschreibung in einem Video anschauen. Wenn Sie sich immer noch unsicher sind, Fragen zu Übungen haben oder Sie diese bezüglich des Anforderungsgrades zu leicht oder zu schwer finden, dann senden Sie uns doch einfach eine Nachricht oder ein kurzes Video zu. So können wir Ihre Fragen schnellstmöglich fachkompetent beantworten sowie Ihre Ausführung der Übungen korrigieren und Ihnen weitere Hilfestellungen geben.

Unser Tipp:

Versuchen Sie das Training möglichst morgens in Ihren Alltag zu integrieren! Es ist am Anfang schwierig seine Gewohnheiten zu ändern - allerdings werden Sie schnell merken, dass Sie wacher, fitter und ausgeglichener in den Tag starten. Drei mal pro Woche sind ausreichend. Aber wenn Ihnen das Training Spaß macht, dürfen Sie es gerne so oft wie möglich durchführen. Die Reihenfolge der Übungen ist ein Vorschlag, den wir extra unter zeitsparenden und ergonomischen Aspekten entworfen haben und der alle Körperregionen beinhaltet. Sie müssen sich aber nicht zwingend an die Vorgabe der Reihenfolge halten.

Viel Spaß beim Training!

Impressum

BKK PwC
Burgstraße 1 - 3
34212 Melsungen
Steffen Rüdiger
Tel.: 05661 730229
Fax: 05661 73029949
steffen.ruediger@bkk-pwc.de

Text und Gestaltung
BBGK Berliner Botschaft GmbH
www.berliner-botschaft.de

Mehr Informationen unter
www.ichmachmichstark.com
Bei Fragen zum Training:
trainer@ichmachmichstark.com

**Ich
mach
mich
stark**



für ein gesundes Muskel- und Skelettsystem

Eine Aktion Ihrer BKK



**kurz und
schmerzlos**

**Das 9-Minuten-Training der BKK
Grundprogramm**



pwc



BKK

Information zur allgemeinen Kräftigung

Egal ob im Büro, einer Montage-Linie oder anderen Arbeitsplätzen - körperliche Tätigkeiten belasten unseren Körper meist einseitig. Dabei spielt es keine Rolle wie gesund wir uns im Moment fühlen. Meist sind die Folgen von Fehlhaltungen leichte Schmerzen oder Verspannungen, die aber im Laufe der Zeit zu ernsthaften strukturellen Schäden an unserem Muskel-Skelett-System führen können. Eine körperliche Fitness steigert nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern trägt auch dazu bei, häufigen muskuloskelettalen Erkrankungen wie beispielsweise einer Osteoporose oder Überlastungsschäden vorzubeugen und operative Eingriffe zu verhindern oder hinauszuzögern. Dabei braucht es kein teures Fitness-Studio, keine speziellen Räumlichkeiten oder Geräte. Es kostet Sie nur wenige Minuten am Tag.

- Bei jedem Training sollten Sie ein paar Grundregeln befolgen:
- > Sobald starke Schmerzen bei einer Übung auftreten, sollte diese unterbrochen werden.
 - > In erster Linie spielt nicht die Schnelligkeit eine Rolle, sondern die richtige Ausführung. Wenn Sie eine Übung nicht kennen, starten Sie am besten mit der Einsteigervariante und tasten Sie sich dann weiter vor.

**Alle Bewegungen bewusst, langsam und kontrolliert ausführen.
Gut ist, was gut tut -
herausfordernd, aber schmerzfrei.**



MOUNTAIN CLIMBER

Stabilisierung des Oberkörpers und Aktivierung des Kreislauf-Systems
In Liegestütz-Stellung, Arme gestreckt halten, Spannung im ganzen Oberkörper. 30 Sekunden Beine abwechselnd zur Brust ziehen, versuchen das Tempo so hoch wie möglich zu halten.



SIT-UP

Gerade Bauchmuskulatur
Auf den Rücken legen, die Beine im rechten Winkel auf den Boden stellen und die Arme auf Bauchnabelhöhe gestreckt halten. Den Oberkörper langsam nach oben einrollen und langsam wieder absenken.
2 Sätze je 15-20 Wiederholungen.



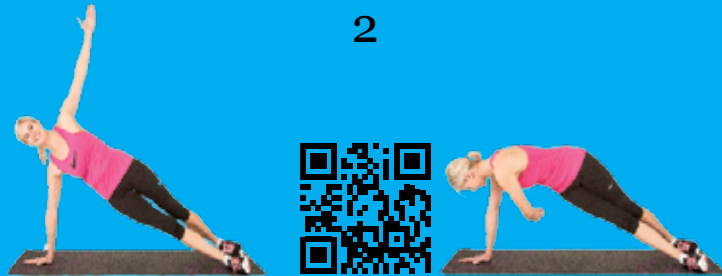
BEINHEBER

Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und Po-Muskulatur
In den 4-Füßler-Stand gehen und ein Bein rechtwinklig nach oben strecken. Mit der Fußfläche parallel zur Decke das Bein anheben und absenken. Bauchmuskulatur anspannen. 2 Sätze je 15-20 Wiederholungen pro Bein.
Profi Tipp: Mit einer Thera-Band Schlaufe um den Fuß kann die Übung schwerer gemacht werden.



FRAUENLIEGESTÜTZ

Kräftigung des Rückens und des Schulterbereichs
Liegestütz Position, mit Armen und Knien auf dem Boden aufstützen, die Füße verschränken. Rücken und Hals bilden eine Linie. Mit den Ellbogen abknicken bis die Nasenspitze den Boden so nahe wie möglich ist. Anschließend Ellbogen wieder fast ganz durchstrecken.
2 Mal je 15 Wiederholungen.



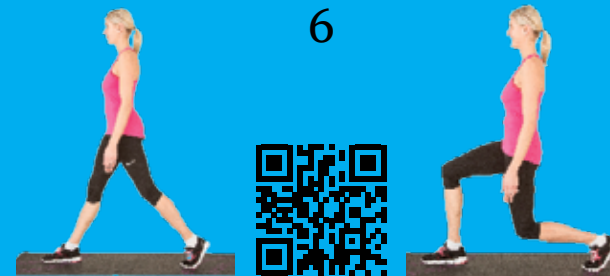
SEITLICHER STÜTZ

Stabilisierung der seitlichen und Rotationsmuskulatur
Seitliche Stützposition einnehmen und die Füße leicht versetzt aufstellen. Die freie Hand unter dem Rumpf durchführen und wieder in Ausgangsposition zurück. 15-20 Wiederholungen je Seite.



WANDSITZ

Kräftigung der Oberschenkel
Mit dem Rücken an die Wand und soweit absenken, bis die Knie einen 90 Grad Winkel bilden. Versuchen Sie so lange wie möglich die Position zu halten.
Profi Tipp: Abwechselnd ein Bein anheben.



LUNGES

Kräftigung der Oberschenkel- und Po-Muskulatur
Gehen Sie in die Schrittstellung, der Oberkörper bleibt gerade. Gehen Sie soweit in die Knie, bis dein vorderes Bein einen rechten Winkel bildet und das andere Knie den Boden berührt. Langsam wieder nach oben abdrücken.
2 Sätze, je 15-20 Wiederholungen pro Bein.



UNTERARMSTÜTZ

Ganzkörper Stabilisierung und Kräftigung
In Liegestützstellung gehen, auf den Unterarmen abstützen. Den ganzen Körper fest anspannen. Mindestens 20 Sekunden halten.