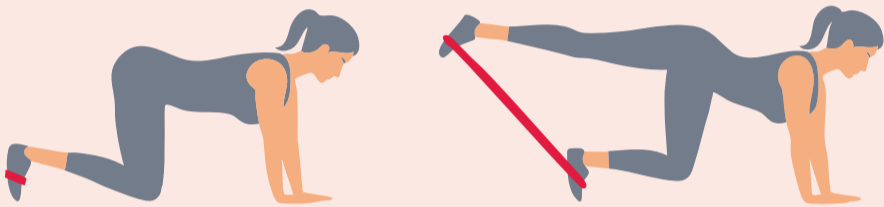


Fit bleiben mit deiner GPA

BEINHEBEN NACH HINTEN

Trainierter Bereich: Oberschenkel und Gesäß

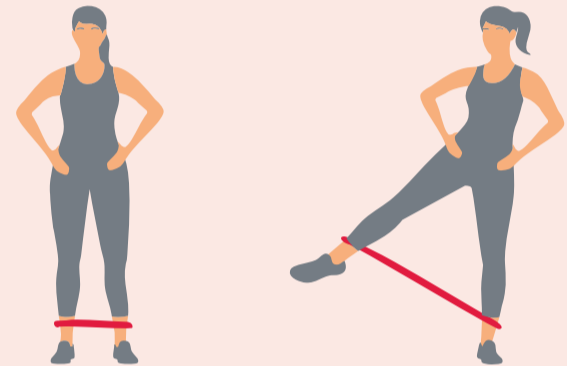
Lege das Loop Band um deine Füße und gehe in den Vierfüßlerstand. Aktiviere deine Rumpfmuskulatur und halte den Rücken stabil. Strecke ein Bein kontrolliert nach hinten, bis es eine Linie mit deinem Oberkörper bildet. Halte die Position kurz und spüre die Spannung im Gesäß.



SEITLICHES BEINHEBEN

Trainierter Bereich: Oberschenkel und Gesäß

Lege das Loop Band im Stand um deine Fußgelenke. Hebe einen Fuß leicht vom Boden ab und halte den Oberkörper stabil. Führe das gestreckte Bein kontrolliert zur Seite und bringe es anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition.



BECKENHEBEN

Trainierter Bereich: Gesäß, Oberschenkel, unterer Rücken

Lege dich in Rückenlage und platziere das Loop Band um deine Knie. Stelle die Füße auf und aktiviere deine Rumpfmuskulatur. Hebe das Becken langsam an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Senke das Becken anschließend kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



EINARMIGES RUDERN

Trainierter Bereich: oberer Rücken, Schulter

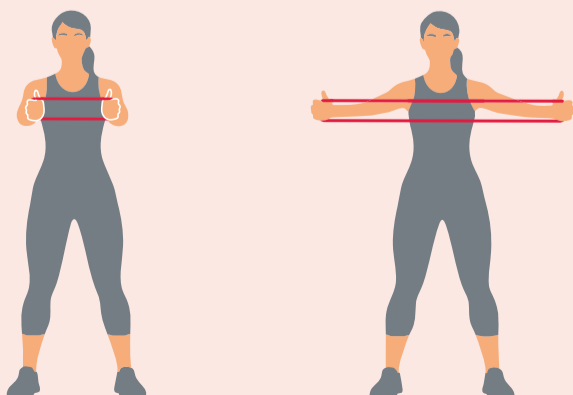
Gehe in den einbeinigen Kniestand und fixiere das Loop Band an deinem Fuß. Greife das andere Ende mit der gegenüberliegenden Hand. Ziehe das Band kontrolliert zum Körper und halte den Oberkörper stabil. Führe die Bewegung anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition.



SEITZUG

Trainierter Bereich: Schultern, oberer Rücken

Lege das Loop Band im Stand um deine Hände. Handflächen zeigen nach innen, Ellenbogen leicht gebeugt. Führe die Arme kontrolliert zur Seite und bringe sie langsam zurück in die Ausgangsposition.



Mehr Informationen
zum Thema Gesundheit
am Arbeitsplatz
findest du unter:
www.gpa.at/gsund

