

## **Isometrische Übungen: Muskelaufbau ganz leicht gemacht**

3. September 2018

### **Mit isometrischen Übungen den Muskelaufbau fördern**

Isometrische Übungen sind ideal für Ihre Fitness im Büro. Denn im Gegensatz zu den üblichen Übungen oder der Gymnastik im Büro müssen Sie sich bei den isometrischen Übungen nicht viel bewegen, d.h. Sie benötigen kaum Platz, um diese Fitnessübungen fürs Büro durchführen zu können. Bei den isometrischen Übungen spannen Sie den jeweiligen Muskel gegen einen unverrückbaren Gegenstand – beispielsweise Ihre Hand oder Ihren Schreibtisch – für einige Sekunden an, um ihn dann wieder locker zu lassen. Sie können so einen Muskelaufbau von wöchentlich 5 Prozent erreichen.



### **Isometrische Übungen durchführen: Das müssen Sie beachten:**

1. Spannen Sie die jeweilige Muskelgruppe für jeweils 6 Sekunden kräftig an, d.h. zählen Sie im Geist langsam von 21 bis 26, um wirklich den Muskel sechs Sekunden angespannt zu haben.
2. Versuchen Sie während dieser Zeitspanne von sechs Sekunden die Muskelspannung noch zu verstärken.
3. Atmen Sie ruhig und tief. Halten Sie also nicht den Atem an.
4. Lassen Sie den Muskel wieder locker.
5. Wenden Sie sich einer anderen Muskelgruppe zu, so dass Sie in gut 90 Sekunden alle Muskelgruppen Ihres Körpers trainieren können.

### **Isometrische Übungen fürs Büro**

#### **Isometrische Übungen für die HWS – die Halswirbelsäule**

Hintere Halsmuskulatur

- Setzen oder stellen Sie sich hin.
- Legen Sie Ihre ineinander verschränkten Hände auf Ihren Hinterkopf.
- Spannen Sie gleichzeitig die Armmuskulatur, als auch die Nackenmuskeln an, so dass der Hinterkopf kräftig gegen Ihre Hände drückt.

- Arme und Hinterkopf dürfen sich dabei nicht bewegen.

## Vordere Halsmuskulatur

- Setzen oder stellen Sie sich hin.
- Legen Sie Ihre ineinander verschränkten Hände auf Ihre Stirn.
- Spannen Sie gleichzeitig die Armmuskulatur, als auch die Nackenmuskeln an, so dass Ihre Stirn kräftig gegen Ihre Hände drückt.
- Arme und Kopf dürfen sich dabei nicht bewegen.

## Isometrische Übungen für den Rücken

### Kräftigung der Schultermuskulatur

- Stellen Sie sich in den Türrahmen einer geöffneten Tür.
- Heben Sie Ihre Arme leicht an, die Sie in den Ellbogen leicht anwinkeln.
- Legen Sie Ihre Handflächen rechts und links flach gegen den Türrahmen.
- Stemmen Sie die Arme und Handflächen kräftig gegen den Türrahmen.

### Kräftigung der Brustmuskulatur

- Stellen oder setzen Sie sich hin.
- Nehmen Sie ein nicht zu schweres Buch oder einen nicht zu schweren Ordner zwischen Ihre beiden Handflächen.
- Strecken Sie Ihre Arme mit dem Gegenstand nach vorne aus:
  - zuerst in Höhe Ihres Kopfes.
  - als nächstes vor Ihrer Brust.
  - zuletzt vor Ihrem Bauch.
- In allen drei Armstellungen pressen Sie Ihre Hände kräftig gegen die beiden Seiten des Gegenstandes, so als wollten Sie ihn zusammendrücken.

### Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur

- Setzen Sie sich auf Ihren Bürostuhl.
- Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden vor sich.
- Rücken Sie mit Ihrem Gesäß und Ihrem Rücken soweit nach hinten, bis Sie die Stuhllehne berühren.
- Lassen Sie Ihre Arme seitlich vom Körper herunterhängen.
- Beugen Sie sich leicht nach vorne und pressen Sie den gerundeten Rücken fest gegen die Stuhllehne. Stemmen Sie dabei durch Anspannung Ihrer Beinmuskulatur Ihre Füße in den Boden.

### Kräftigung der Muskulatur der Lendenwirbelsäule

- Setzen Sie sich hin: Ihr Rücken wird dabei gegen die Lehne Ihres Bürostuhls gelehnt.
- Strecken Sie Ihre Beine aus.
- Schieben Sie Ihre Füße unter einen schweren Gegenstand, beispielsweise die Kante eines Regals oder Schranks.
- Spannen Sie schließlich Ihre Muskulatur so an, als wollten Sie diesen Gegenstand mit den Füßen anheben.