

# Fit-Programm der Suva

## Einbeinstand



Bein nach vorne und zurückpendeln. 30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien

## Tandemgang



Fünf Schritte nach vorne und zurückgehen. Ferse direkt vor den Zehen aufsetzen. 1–2 Serien

## Dynamische Hocke



Mit aufgerichtetem Oberkörper hoch- und tiefgehen. 30–60 Sekunden, 1–2 Serien

## Unterarmstütz



Fussspitze vom Boden abheben, kurz halten. Körper bleibt stabil. 30–60 Sekunden, 1–2 Serien

## Schulterbrücke



Gesäss anspannen, langsam vom Boden abheben und halten. 30–60 Sekunden, 1–2 Serien

## Stabilität der Beinachse



Abwechslungsweise seitwärts von einem auf das andere Bein springen. 20–30 Sprünge, 2 Serien



## Dehnen der Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur



Bein anwinkeln. Mit aufgerichtetem Oberkörper nach vorne neigen. 5 Atemzüge pro Seite



Bein strecken, Oberkörper nach vorne neigen. 5 Atemzüge pro Seite

## Dehnen der Hüfte und Kräftigen der Beinmuskulatur



Hüfte nach vorne schieben. Knie nicht weiter als über Fussspitze. 30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien

## Dehnen der inneren Hüftmuskulatur



Gewicht auf eine Seite verlagern, Knie befindet sich über dem Fuss. 5 Atemzüge pro Seite

## Venenpumpe



Zehenhochstand 5- bis 10-mal, 1–2 Serien

## Rücken-Stretch



Arme gegen unten ziehen, Nacken und Rücken entspannen. 5 Atemzüge

## Dehnung Brustmuskulatur



Arm ausgestreckt, die Hand berührt die Wand. 5 Atemzüge pro Seite, 1–2 Serien

## Mobilisation Oberkörper



Abwechslungsweise einen Arm kopfnah nach hinten und wieder zurückbewegen. Oberkörper rotiert mit und der Blick folgt der Hand. 30–60 Sekunden



## Nacken-Stretch



Kopf auf die Seite neigen. 5 Atemzüge pro Seite

## Augenyoga



Kopf in die gewölbten Hände legen. 10 Atemzüge