



Nick Hounslow zählt zu den gefragtesten Personal-Trainern in Hollywood – unter anderem weil ihm die innovativen Fitnessideen nie ausgehen. Speziell für MEN'S FITNESS hat er sechs Ganzkörper-Übungen fürs Büro entwickelt, die auch noch auf kleinstem Raum funktionieren.

Da schleppest du schon extra die Sporttasche mit zur Arbeit, um nach Feierabend in das Fitness-Studio zu fahren. Doch ungeplante Überstunden und Meetings machen dir mal wieder einen Strich durch die Rechnung. Kein Grund sich zu ärgern! Damit aus einem Büro-Hengst kein müder Klepper wird, hat Star-Trainer Nick Hounslow exklusiv für MEN'S FITNESS das perfekte Büro-Workout für den ganzen Körper entwickelt. Diese dynamischen Ganzkörper-Übungen kannst Du ganz nebenbei direkt am Schreibtisch durchziehen.

# SCHREIBTISCH-ARBEIT

Krempel in der Mittagspause die Arme hoch und bring deinen Kreislauf in Schwung – direkt am Arbeitsplatz! Diese Übungen kannst du in jedem Büro absolvieren.



## 1 TRIZEPS DIPS

Die Hände hinter dem Körper so auf die Schreibtischkante setzen, dass die Finger nach vorn weisen. Die Schultern nach hinten ziehen und die Bauchmuskeln anspannen. Den Brustkorb angehoben lassen. Jetzt langsam nach unten kommen und die Arme anschließend strecken, um den Körper wieder nach oben zu drücken. Hier von 3 Sätze zu 16 WDH ausführen. In der letzten Runde nach der letzten WDH die untere Position über 8 Zählzeiten hinweg halten. Dann 30 Sekunden lang dezent nach oben und unten federn.



## 2 BIZEPS UND RÜCKEN

Schreibtisch-Klimmzug: Leg dich flach auf den Boden und spanne die Bauchmuskeln an. Die Beine gerade und die Füße geschlossen halten. Die Fersen in den Boden stemmen. Greif jetzt die Schreibtischkante und zieh dich nach oben. Dabei ausatmen und den Körper gerade halten. Einatmend den Körper wieder sinken lassen, ohne mit dem Rücken den Boden zu berühren. Trainingsziel sind 3 Sätze, mit 15 WDH im ersten Satz, 12 im zweiten und 10 im dritten.



## 3 BRUST

Schreibtisch-Liegestütz: Die Hände vor dem Körper auf die Schreibtischkante setzen. Den Körper dann wie beim normalen Liegestütz bis zum Schreibtisch absenken. Hiervon 3 Sätze zu 16 WDH ausführen.



**4A BEINE/  
HINTERN**

Statischer Ausfallschritt: Setz einen Fuß zum Ausfallschritt vor dem Körper nach vorn und leg den anderen hinter dir auf dem Schreibtischstuhl ab. Den Körper dann nach unten absenken, ohne den vorderen Fuß zu verschieben. Den Oberkörper gerade und die Core-Muskulatur angespannt halten. Der Körperschwerpunkt sollte sich direkt oberhalb der Hüfte befinden. Achte darauf, dass sich das vordere Knie direkt oberhalb der Ferse befindet. Hiervon auf jeder Seite 2-3 Sätze zu 16 WDH ausführen.



**4B BEINE/  
HINTERN**

Oberschenkelcurls: Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und setz die Fersen auf den Bürostuhl. Die Arme mit den Handflächen nach unten neben dem Körper am Boden ablegen. Jetzt die Fersen langsam heranziehen. Dabei die Gesäßmuskulatur anspannen und die Hüfte nach oben drücken. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren, bis sich der Rücken nur noch 5 cm über dem Boden befindet. Danach zur nächsten Wiederholung übergehen. Hiervon 10-15 WDH ausführen.



**5 BAUCH-  
MUSKULATUR**

Bauchmuskelrollen: Vor einem Bürostuhl mit Rollen in die Stützhaltung gehen. Die geschlossenen Füße auf der Sitzfläche des Bürostuhls platzieren und die Knie anheben, sodass der Körper einen rechten Winkel bildet. Darauf achten, den Rücken nicht zu runden. Die Beine und den Oberkörper jeweils bis zur Hüfte gerade halten. Jetzt unter Einsatz der Bauch- und Schultermuskulatur den Stuhl ein paar Zentimeter heranziehen und anschließend wieder vom Körper weg bewegen. Die gesamte Abfolge zählt als eine WDH. Hiervon 16 WDH oder so viele WDH ausführen, wie in 30 Sek. Möglich sind. Du solltest die Übung in der gesamten Bauchmuskulatur spüren.

**6 SCHULTERN  
UND BRUST**

Klappmesser-Liegestütz: Am Boden in die Stützhaltung gehen. Jetzt mit den Füßen zum Oberkörper laufen und einen Liegestütz ausführen. Die Ellbogen dabei seitlich herausnehmen und die Nase zum Boden führen. Die Beine gerade halten und die Hüfte nach oben strecken. Hiervon 3 Sätze zu 15-20 WDH ausführen.

