

MOBIL UND FIT IM JOB!

Bereits kleine Bewegungseinheiten haben eine großartige Wirkung! Die hier vorgestellten Ideen helfen Ihnen dabei, im Arbeitsalltag in Bewegung zu bleiben.

**AKTIV SEIN
GEHT ÜBERALL -
JETZT SIND SIE
DRAN!**

RÜCKEN- AKTIVATOR



Der gesamte obere Rücken profitiert von dieser Bewegungsidee, die auch im Sitzen ausgeführt werden kann.

- Wickeln Sie bitte das Band so, dass die Enden außen von Ihren Händen herabhängen
- Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne
- Stabilisieren Sie den Schultergürtel, sodass Ihr Rücken lang (statt rund) bleibt
- Heben Sie die Arme über den Kopf und ziehen Sie sie dort auseinander
- Spreizen Sie die Hände

RÜCKEN- ZIEHER



Im Alltag werden die Arme überwiegend vor dem Körper gebraucht, Bewegungen nach hinten sind daher ausgleichend.

- Stellen Sie sich aufrecht in Position
- Halten Sie das Band in leichter Vorspannung vor Ihren Oberschenkeln
- Führen Sie Ihren Arm nach hinten und ziehen Sie dabei das Band auseinander
- Lassen Sie den Oberkörper nach vorne ausgerichtet
- Der Daumen dreht sich nach außen, das optimiert den Effekt
- Nehmen Sie bewusst die Muskelaktivität am Rücken wahr

BOGEN- SPANNER



Diese Bewegungsidee aktiviert die Muskulatur an den Schulterblättern und hilft, Verspannungen vorzubeugen..

- Halten Sie das Band unter leichter Vorspannung vor Ihrem Körper
- Ihr Rücken ist in die Länge gezogen
- Die Schultern sind auf dem Brustkorb abgelegt (nicht hochgezogen)
- Führen Sie einen Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten, als würden Sie einen Bogen spannen.
- Senken Sie die Arme. Führen Sie die Arme in die Ausgangsposition (s. Bild 1) und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm

FITNESS FÜRS BÜRO

Auch am Arbeitsplatz können Sie mit wenigen Übungen für eine Entlastung und Entspannung Ihres Körpers sorgen. Genießen Sie die entlastende Wirkung der folgenden Übungen.

**KURZ ZEIT
NEHMEN UND
AKTIV SEIN!**

WIRBELSÄULEN- STRECKER



Das bewusste Bewegen der Wirbelsäule ist empfehlenswert, denn so werden die Bandscheiben gut versorgt.

- Setzen Sie sich an die vordere Stuhlkante
- Spüren Sie, wie die Schwerkraft Sie nach unten zieht
- Richten Sie sich bewusst auf
- Dabei führt das Brustbein die Bewegung nach diagonal oben an
- Öffnen Sie die Arme, die Daumen zeigen nach hinten außen

VERWRINGER



Die Verwindung der Wirbelsäule tut dem Rücken gut und hält ihn beweglich.

- Setzen Sie sich aufrecht an die Stuhlkante
- Ziehen Sie Ihre Wirbelsäule in die Länge, indem Sie das Brustbein heben und den Hinterkopf gegen Decke strecken
- Bleiben Sie aufgerichtet und rotieren Sie Ihren Oberkörper gegen Stuhllehne
- Lassen Sie Ihren Kopf noch ein wenig weiter rotieren

TORSOHEBER



Diese Bewegungsidee hebt Ihren Brustkorb und „öffnet“ den Schultergürtel.

- Nehmen Sie Ihre momentane Haltung wahr:
 - Wie halten sie Ihren Kopf?
 - Befinden sich Ihre Schultern eher vor oder auf dem Brustkorb?
- Ist diese Haltung angenehm, entlastend?
- Richten Sie sich auf, indem Sie Ihre Arme im Schultergelenk bewusst auswärts drehen