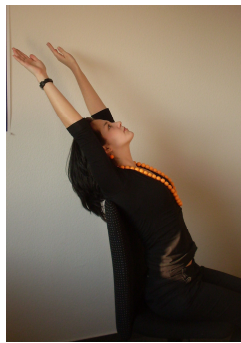


Übung 1

Strecken Sie, auf einem Stuhl sitzend, die Arme nach vorne aus. Atmen Sie tief ein und heben Sie die Arme an, bis auf Höhe der Ohren. Nun strecken Sie sich weit nach hinten und halten diese Position zwei bis drei Atemzüge lang



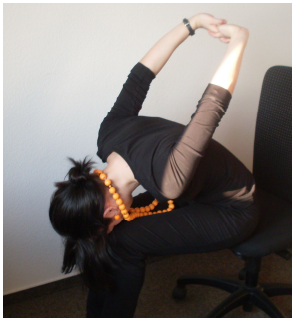
Übung 2

Beugen Sie sich wieder nach vorn, und legen Sie den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Dann Kopf und Arme hängen lassen und etwa 30 Sekunden lang entspannen.



Übung 3

Falten Sie die Hände hinter dem Rücken zusammen und versuchen Sie, die Arme so weit wie es Ihnen noch angenehm ist, vom Körper weg nach oben zu strecken. Einige Atemzüge lang halten.



Übung 4

Legen Sie nun die Hände schulterbreit auf den Tisch und rollen Sie mit

dem Stuhl zurück, bis Rücken und Arme gestreckt sind. Oberkörper leicht nach unten drücken, kurz halten. Ieder entspannen und nochmals strecken.



Übung 1

Falten Sie die Hände hinter dem Kopf und versuchen Sie, die Ellbogen auf Höhe der Ohren zu halten. Neigen Sie den Oberkörper leicht zur Seite und bleiben Sie drei bis vier Atemzüge in dieser Position. Dann langsam die Seite wechseln.



Übung 2



Sie halten die Hände weiterhin am Hinterkopf und versuchen nun, einige Atemzüge lang die Ellbogen so weit wie es Ihnen noch angenehm ist, nach hinten zu drücken.

Übung 3

Ziehen Sie jetzt die Ellbogen von hinten nach vorn und rollen Sie den Kopf ein. Das Kinn so weit wie möglich zur Brust ziehen – ohne dabei einen Rundrücken zu machen.



Übung 4



Schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Drehen Sie dann nur (!) den Rumpf langsam nach rechts und halten sich dabei an der Lehne fest. Etwa 30 Sekunden in der Position verharren, dann die Seite wechseln

Übung 5



Stehen Sie nun auf und stemmen Sie die Hände in die Hüften, mit dem Daumen nach hinten. Rollen Sie dann Ihre Schultern rückwärts. Spannen Sie dabei den Po an, heben Sie Brustkorb und Kinn – und verharren Sie einige Atemzüge in dieser Position.

Übung 6

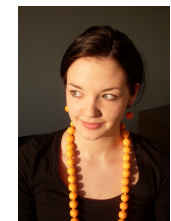
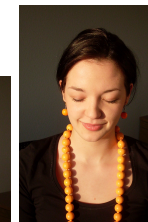
Überkreuzen Sie zum Schluss die Beine und heben Sie Ihre Arme. Kreuzen Sie auch die Handgelenke und legen Sie die Handflächen aneinander. Drehen Sie den Oberkörper so weit es angenehm ist in Richtung des vorderen Oberschenkels. Kurz innehalten, Seiten wechseln.



AUGENFITNESS

Entspannter sehen

Sie sitzen den ganzen Tag vorm Computer? Ihre Augen sind gerötet, brennen oder tränen? Erfrischen Sie mit diesen Übungen Ihren Blick!



Programm für fitte Büroler

1. Öfter mal aufstehen

Ordnen Sie nicht alle Arbeitsmaterialien um sich herum an. Platzieren Sie Gegenstände, die Sie regelmäßig benötigen, ruhig außerhalb der Reichweite.

2. Hände weg vom Telefon

Verwenden Sie nicht ausschließlich Telefon, E-Mail für Kontakte innerhalb des Hauses. Statten Sie den Kollegen lieber hin und wieder einen Besuch ab.

3. Telefonieren im Stehen

Hält fit, außerdem ist man im Stehen ein aktiverer und aufmerksamerer Gesprächspartner.

4. Besser denken

Konzeptionelle und strategische Überlegungen kann man wunderbar im Stehen entwickeln. Oder – noch besser – während man im Zimmer auf und ab geht.

5. Steh-Meetings

Kurze Konferenzen lassen sich im Stehen durchführen, was sich im Übrigen auch positiv auf deren Effektivität auswirkt, denn langwierige Monologe funktionieren im Stehen nicht so gut.

6. Falls Sie rauchen

Verlassen Sie zum Rauchen den Arbeitsplatz. Das bringt zusätzlich Bewegung und reduziert die Anzahl der konsumierten Zigaretten. Denn Sie müssen sich zu jeder Zigarette bewusst entschließen.

7. Der Klassiker

Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren.

8. Spaziergang

Verlassen Sie in der Mittagspause den Arbeitsplatz für einen leichten, vitaminreichen Snack außer Haus. Für Selbstversorger: Planen Sie einen 15-Minuten-Spaziergang nach dem Essen ein.

9. Rechtzeitig aussteigen


Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind: Steigen Sie eine Station früher aus und gehen den Rest der Strecke zu Fuß. Autofahrer: nicht vor der Haustür parken.

10. Trinken

1,5 Liter Flüssigkeit (Mineralwasser und/oder Fruchtsaftchorle) während eines Arbeitstages



Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventions- und
Rehatrainerin
Ernährungsberaterin

 mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Fit @ Work



**Eingerostet vom langen Sitzen?
Müde Beine vom vielen Stehen?
Mit den Workouts mobilisieren Sie in
wenigen Minuten neue Energien.
Also keine Scheu:
Steigern Sie Ihr Wohlbefinden am
Arbeitsplatz!**