




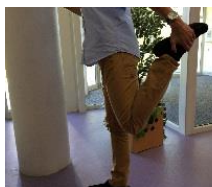








GESUNDES ARBEITEN

Ausgleichsübungen für jeden Tag

	KRAFT - BEINMUSKELN Sitz mit Rücken gegen Wand gelehnt (30-60 Sekunden)		KRAFT - BAUCH & BRUSTMUSKELN Ellbogenstütz auf Stuhl/Tisch mit Bein anheben (30-60 Sekunden)
	KRAFT - BAUCH & BRUSTMUSKELN Ellbogenstütz auf Stuhl/Tisch Bauchnabel zur Wirbelsäule hochziehen (30-60 Sekunden)		KRAFT - RÜCKENMUSKELN Ellbogendruck gegen die Wand Bauchdecke einziehen (30-60 Sekunden)
	GROSSER BRUSTMUSKEL Aufrechter Stand: Gebeugten Arm gegen die Wand legen, Körper vorwärts schieben, bis Dehnung in Brust und Arm spürbar ist (60 Sekunden, SW)		OBERSCHENKELVORDERSEITE Aufrechter Stand: Ferse zum Gesäß ziehen bis Dehnung an Oberschenkelvorderseite und in der Hüfte spürbar ist (60 Sekunden, SW)
	GUTE HALTUNG - TWIST Aufrechter Sitz: Oberkörper mit langer Wirbelsäule nach hinten drehen, bis eine Dehnung in Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur spürbar ist (60 Sekunden, SW)		OBERSCHENKELRÜCKSEITE Bein auf Stuhl/Tisch: Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist (60 Sekunden, SW)
	STRETCH - NACKEN 1 Kopf zur Seite legen und entspannt atmen, bis eine Dehnung im Nackenbereich spürbar ist (60 Sekunden, SW)		STRETCH - NACKEN 2 Kopf zur Seite und gleichzeitig schräg nach vorne legen, bis eine Dehnung im Nacken und in hinterer Schulter spürbar ist (60 Sekunden, SW)
	ALLGEMEINE FITNESS 3x pro Woche min. 30 Minuten Spazieren, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Treppensteigen ... 2x pro Woche Krafttraining mit Gewichten oder dem eigenen Körper		GESUNDE ERNÄHRUNG ↑ Wasser trinken (35 ml x Gewicht) ↑ Muskel aufbauen ↑ Stoffwechsel aktivieren ↑ ausreichend schlafen ↓ Körperfett reduzieren