

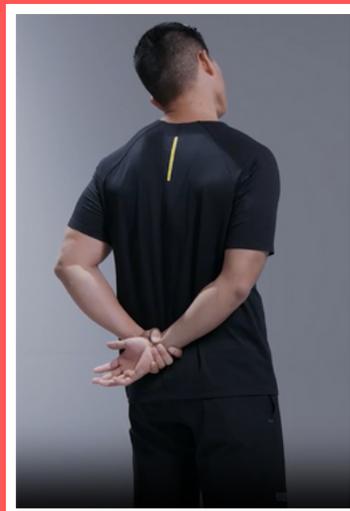
WORK FIT
5 starke Übungen
für den Arbeitsplatz!



ÜBUNG 1:

Nackendehnung

1. Stelle dich aufrecht hin und greife deine Hände hinter deinem Rücken.
2. Ziehe einen Arm sanft nach unten, während du deinen Kopf seitlich in die entgegengesetzte Richtung legst.
3. Halte die Dehnung für 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

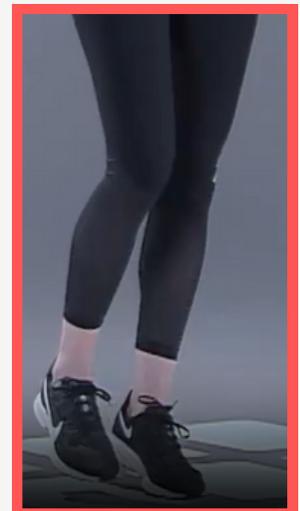


*Dehnen soll
angenehm
sein, nicht
schmerzen!*

ÜBUNG 2:

Wadenstand einseitig

1. Stelle dich aufrecht hin und verlagere dein Gewicht auf ein Bein. Das andere ist ganz locker.
2. Drücke dich jetzt einbeinig auf die Zehenspitze und finde Balance.
3. Führe die Bewegung je Seite zehn Mal durch.



ÜBUNG 3:

Rumpfbeuge

1. Stelle dich hüftbreit hin. Deine Arme liegen seitlich an deinem Körper an.
2. Wandere mit einer Hand langsam seitlich an deinem Körper nach unten und dehne deine Seite.
3. Halte die Dehnung für 30 Sekunden und wechsele anschließend die Seite.



Deine Hüfte zeigt nach vorne!

ÜBUNG 4:

Kniebeuge gerade

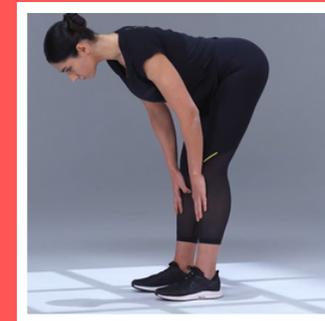
1. Stelle dich hüftbreit hin verschränke deine Hände hinter deinem Kopf.
2. Gehe in die Kniebeuge. Die Knie bleiben möglichst hinter den Zehen. Das Gewicht liegt eher auf den Fersen.
3. Führe die Bewegung 15 Mal durch.



ÜBUNG 5:

Affenstellung

1. Lehne dich mit geradem Rücken und leicht gebeugten Beinen nach vorne und lege die Hände auf deine Schienbeine.
2. Halte die Dehnung für 30 Sekunden, löse kurz auf und gehe erneut in die Bewegung..



*Rücken gerade,
Brust raus!*