

Locker durch den Tag

Einfach nur zum Wohlfühlen: Lockern Sie sich und Ihre Muskulatur mit diesen sechs Übungen auf.



Fitmacher 1

- Strecken Sie die Arme bei aufrechtem Oberkörper abwechselnd nach oben und greifen Sie mit den Händen zur Decke.
- Werden Sie dabei immer länger.
- Achten Sie darauf, nicht mit dem Oberkörper zu schwanken.
- Führen Sie diese Kletterbewegung 20-mal aus.



Fitmacher 2

- Machen Sie aus dem geraden Stand mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten.
- Die rechte Ferse drücken Sie fest in den Boden.
- Beugen Sie das linke Bein so weit, bis es in der rechten Wade noch angenehm zieht.
- Stützen Sie sich dabei mit den Händen auf dem linken Bein ab.



Fitmacher 6

- Lassen Sie den Oberkörper und die Arme entspannt nach vorne hängen.
- Bleiben Sie in dieser Haltung so lange, wie Sie es als angenehm empfinden.



Fitmacher 3

- Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand ab.
- Stellen Sie sich nur auf das linke Bein.
- Umfassen Sie das rechte Fußgelenk mit der rechten Hand und ziehen Sie den Unterschenkel an den Po heran.
- Es bleibt ein kleiner Abstand zwischen Po und Ferse.
- Po und Bauchmuskulatur anspannen.
- Schieben Sie das Becken nach vorne, strecken Sie die Hüfte, gehen Sie nicht ins Hohlkreuz, sondern halten Sie das Becken gerade.
- Führen Sie diese Übung mit jedem Bein 2-mal aus.



Fitmacher 5

- Sie stehen oder sitzen.
- Gehen Sie auf die Zehenspitzen und anschließend auf die Fersen.
- Erst beide Füße gleichzeitig, dann im Wechsel – mal rechts, mal links.
- Führen Sie diese Übung bei jeder Gelegenheit aus.



Fitmacher 4

- Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts, dann zurück zur Mitte und anschließend nach links und dann wieder zur Mitte.
- Halten Sie den Kopf dabei gerade.



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN