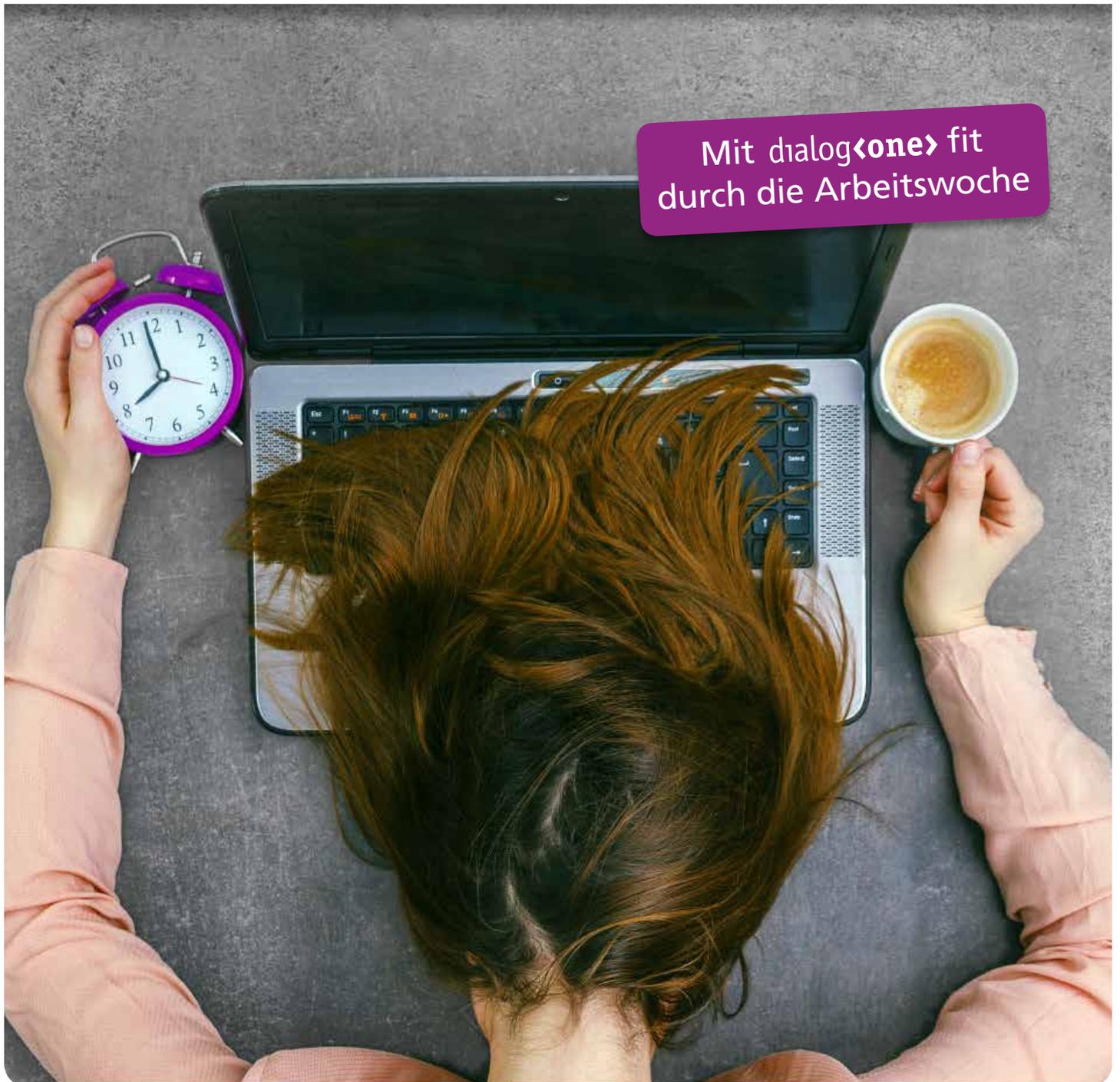


Ihre Fitnessfibel fürs Büro

Mit nur ein paar einfachen Übungen zu neuer Energie und Power!



Mit dialog<one> fit
durch die Arbeitswoche

Hinweis: Das Absolvieren der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. dialog<one> haftet nicht für Schäden. Für die Ausführung des Workouts wird eine gute gesundheitliche Verfassung vorausgesetzt. Sollten während des Trainings Beschwerden oder Schmerzen auftreten, bitte abbrechen und einen Arzt konsultieren. Die gezeigten Übungen sind von uns mit größter Sorgfalt erstellt worden, wir garantieren aber nicht für Richtigkeit und Vollständigkeit.

Tipp Nr. 1

Norbert Lustig, Geschäftsführung

5-Minuten-Wunder

Förderung der Konzentration

Aufrecht auf einen Stuhl setzen, aber nicht anlehnen. Nun die Fingerspitzen beider Hände aneinander legen: Zeigefinger an Zeigefinger, Ringfinger an Ringfinger etc. Die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach oben. Die Hände in Brusthöhe halten, ruhig ein- und ausatmen. Bei jedem Einatmen nun ein Fingerpaar voneinander lösen, beim Ausatmen berühren sich die Finger wieder. Mit den Zeigefingern beginnen und so alle Finger nacheinander durchgehen.

Die Übung 5 Minuten lang ausführen.



Tipp Nr. 2

Wolfram Bradac, Neue Medien

Augenfitness

Entspannung der Augen bei Bildschirmarbeit

Die Augen mit den Handflächen möglichst dicht abdecken, sodass kein Licht eindringen kann. Dabei sollte auf die Augäpfel kein Druck ausgeübt werden. Die Ellbogen können abgestützt werden. Nun einen Augenblick ins Dunkel blicken und sich farbige Gegenstände oder Landschaftsbilder vorstellen. Danach ganz langsam die Hände von den Augen entfernen, um mögliche Blendeffekte zu vermeiden.

Ein bis zwei Mal täglich wiederholen.



Tipp Nr. 3

Peter Schöffel, Print-Producing

Handballendrücken

Kräftigung von Brust-, Schulter- und hinterer Oberarmmuskulatur

Gerade hinsetzen. Die Handflächen in Brusthöhe vor dem Körper zusammenhalten. Die Ellbogen befinden sich dabei auf Schulterhöhe. Nun die Handballen 15 Sekunden fest gegeneinander drücken. Dann die Spannung langsam lösen.

Nach einer Pause von 30 Sekunden die Übung ein Mal wiederholen.



Tipp Nr. 4

Franziska Plessner, Neue Medien, Text

Fingerhakeln

Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur

Im aufrechten Stand die Hände in Brusthöhe vor dem Körper halten. Die Arme sind angewinkelt und die Ellbogen in Schulterhöhe. Nun die Zeigefinger beider Hände ineinander verhaken und die Arme nach außen ziehen. Dabei die Schulterblätter zusammenschieben.

Die Spannung für ca. 30 Sekunden halten.



Tipp Nr. 5

Brigitte Gruber, Buchhaltung

Ellbogenpresse

Kräftigung der großen Rückenmuskeln und der hinteren Oberarmmuskulatur

In der aufrechten Sitzposition die Ellbogen auf die Tischplatte stützen. Nun 30 Sekunden lang die Ellbogen kräftig nach unten gegen den Tisch drücken.

Nach einer Pause von 15 Sekunden die Übung ein Mal wiederholen.



Tipp Nr. 6

Günther Leucht, Beratung

Rumpfstärker

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Gerade hinsetzen. Beide Arme gestreckt über dem Kopf halten. Nun den rechten Arm langsam strecken und kontrolliert noch weiter zur Decke schieben, bis unterhalb der rechten Schulter eine sanfte Dehnung spürbar ist. Während der Streckbewegung den Schultergürtel und das Becken gerade halten.

Nach 15 Sekunden eine Pause machen. Die Übung jeweils zwei Mal mit dem rechten und dem linken Arm wiederholen.



Tipp Nr. 7

Elisabeth Schulte, Grafik

Beckenkipper

Mobilisierung von Becken und Lendenwirbelsäule

In aufrechter Position sitzen, die Hände auf dem Schreibtisch oder auf den Oberschenkeln ablegen. Einsinken, dabei das Becken nach vorne schieben und die Bauchmuskulatur locker lassen. Der Rücken wird dabei rund. Nun das Becken wieder aufrichten, die Bauchmuskulatur wieder anspannen und die Lendenwirbelsäule gerade werden lassen.

15 Mal wiederholen.

