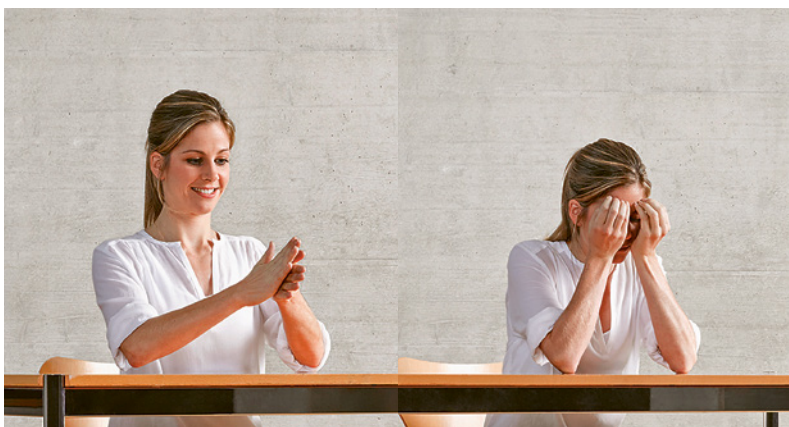


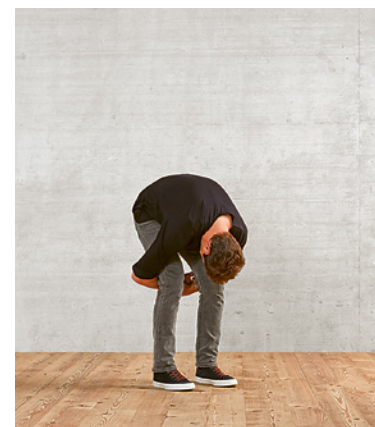
Fit-Programm für Vielsitzer



Augenyoga – entspannen
Hände reiben bis sie warm werden.
Kopf in die gewölbten Hände legen.
10 Atemzüge



Augenyoga – mobilisieren
In alle Richtungen schauen,
Augen kreisen und blinzeln.



Rücken-Stretch
Nacken und Rücken entspannen.
5 Atemzüge



Mobilisation Oberkörper
Abwechslungsweise einen Arm
kopfnah nach hinten und wieder
zurückbewegen.
Oberkörper rotiert mit und Blick
folgt der Hand.
30–60 Sekunden



Dehnen der Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur
1. Bein anwinkeln. Mit aufgerichtetem Oberkörper nach vorne neigen.
5 Atemzüge
2. Bein strecken, Oberkörper nach vorne neigen.
5 Atemzüge



Dehnen der Hüfte und Kräftigen der Beinmuskulatur
Hüfte nach vorne schieben.
Knie nicht weiter als über
Fussspitze.
30 Sekunden pro Seite,
1–2 Serien



Venenpumpe
Mit beiden Füßen in den
Zehenhochstand und wieder
zurückgehen.
5- bis 10-mal, 1–2 Serien



Nacken-Stretch
Kopf auf die Seite neigen.
5 Atemzüge pro Seite



Einbeinstand
Bein nach vorne und zurück-
pendeln.
30 Sekunden pro Seite,
1–2 Serien



Tandemgang
Fünf Schritte nach vorne und
zurückgehen. Ferse direkt
vor den Zehen aufsetzen.
1–2 Serien