

1 GRUNDSÄTZE

Stehe zwischendurch einfach mal auf - gehe alle 60 Minuten mindestens 2-3 Minuten durch den Raum. Führe deine Telefonate im Stehen oder Gehen. Versuche auf nur einem Fuß zu stehen, während du deinen Kaffee oder Tee zubereitest und trainiere dabei dein Gleichgewicht.

2 BEWEGLICHKEIT & DEHNUNG DES OBERKÖRPERS

Setze dich aufrecht hin und strecke deine Arme nach oben. Gerne kannst du dabei deine Finger verschränken. Atme tief ein und führe deine Arme so weit, wie möglich nach hinten. Streck dich dabei ganz lang. Halte diese Position ein paar Atemzüge, bevor du deine Arme langsam wieder absenkst.

3 KRÄFTIGUNG DER OBERSCHENKEL

Setze dich gerade hin und strecke die Arme nach vorne. Drücke dich aus dieser Position durch die Kraft deiner Beine nach oben in den aufrechten Stand. Gehe langsam zurück, bis dein Po den Stuhl leicht berührt und wiederhole die Übung 10-15-mal. Achte darauf, dass deine Knie hinter deinen Fußspitzen bleiben.

HOW TO

HOME OFFICE!

aktiv

#6



Sport der Bahn