

BÜRO-FITNESS

ÜBUNGEN FÜR
ZWISCHENDURCH

MEHR
ENERGIE
IM ALLTAG!

BEWEGUNG
TUT GUT!

SCHWITZEREI

KLEINE
PAUSEN
GROSSE
WIRKUNG!

5 EINFACHE ÜBUNGEN FÜR DEINEN BÜRO-ALLTAG

1 KNIE HEBEN IM SITZEN

- Sitz aufrecht auf dem Stuhl.
- Hebe abwechselnd ein Knie Richtung Brust.
- Trainiert die Bauchmuskeln und bringt den Kreislauf in Schwung.



SO OFT: 3 x 15
PAUSE: 30 SEK.

2 SCHULTERN KREISEN

- Schultern zu den Ohren heben.
- Langsam nach hinten kreisen.
- Löst Verspannungen im Nacken und in den Schultern.



SO OFT: 10x ZURÜCK,
10x VOR
WIEDERHOLEN: 3x

3 RÜCKEN STRECKEN

- Hände hinter dem Kopf verschränken.
- Ellbogen nach hinten ziehen.
- Brustkorb nach vorne strecken.
- Öffnet die Brust und entlastet den Rücken.



HALTEN: 30 SEK.
WIEDERHOLEN: 3x

4 FUSSGELENKE KREISEN

- Einen Fuß leicht anheben.
- Fußgelenk im Uhrzeigersinn kreisen.
- Dann gegen den Uhrzeigersinn.
- Fördert die Durchblutung und beugt Krämpfen vor.



SO OFT: 10x PRO RICHTUNG,
FÜR JEDEN FUSS
DURCHGÄNGE: 2

5 WADENHEBEN IM STEHEN

- Stell dich hinter deinen Stuhl.
- Halte dich fest.
- Hebe die Fersen an und steh kurz auf Zehenspitzen.
- Senke die Fersen wieder ab.
- Stärkt die Wadenmuskeln und regt den Kreislauf an.



SO OFT: 3 x 20
PAUSE: 30 SEK.

SO SCHAFFST DU ES IM ALLTAG!



NUTZE DEINE PAUSEN.

Mach eine kurze Übung, statt aufs Handy zu schauen.



STELL EINEN TIMER.

Erinnert dich alle 60 Minuten an Bewegung.



ARBEITE IM STEHEN.

Nutze ein Stehpult, wenn du eins hast.



MACH ES ZUR ROUTINE.

Je öfter du übst, desto leichter wird es.



MACH MIT ANDEREN MIT.

Bewegung mit Kolleg:innen macht mehr Spaß.

SCHWITZEREI



www.schwitzerei.at



training@schwitzerei.at