

Mit AlogO  
fit durchs Jahr!



**Wir wünschen Ihnen nur das Beste  
und davon jede Menge.**

Damit Sie das alles vollends genießen können, möchten wir Ihnen – gewissermaßen als Topping der guten Wünsche – noch ein wenig Fitness für alle Tage dazu schenken.

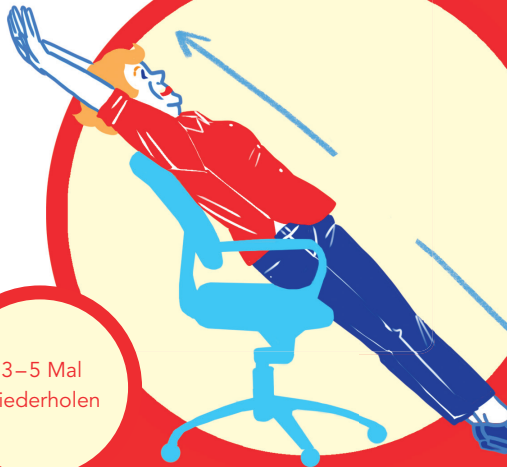
Dafür haben wir ganz einfache, aber wirkungsvolle Übungen zusammengestellt, die Sie nahezu überall ausführen können. Erst recht im Büro und viele davon sogar noch im Sitzen!

Fit mit Komfort – wir denken, das ist immer eine gute Perspektive!

## Längengerade – auf ganzer Linie strecken bis in die Spitzen

- 1 Auf der Vorderkante des Stuhls sitzen, das Gesicht schaut nach vorne.
  - 2 In einer geraden Körperlinie die Beine nach vorne ausstrecken und die Arme so weit wie möglich nach oben strecken.
- ▶ 10–15 Sekunden halten!
  - ▶ Haltung langsam lösen.

3–5 Mal  
wiederholen



## Rundrücken – artgerechte Haltung für Wirbeltiere

- 1 Gerade sitzen, dann geben Sie sich selbst die Hand, so halten.
- 2 Arme dicht am Kopf nach vorne kopfüber ausstrecken – in einen runden Rücken gehen, so dass eine Spannung in der Wirbelsäule entsteht.



- ▶ Tief ein-/ausatmen und 10 Sekunden halten.
- ▶ Oberkörper und Arme senkrecht in die Höhe strecken.

- 3 Haltung lösen und Arme ausschütteln.

3–5 Mal  
wiederholen

## Flugübung in Zeitlupe – und mit sanfter Landung

- 1 Ein Buch, eine halbvolle Wasserflasche oder einen ähnlich schweren Gegenstand fest in der Hand halten.
- 2 Den ausgestreckten (!) Arm seitlich langsam heben und senken.
  - ▶ Übung gleichzeitig mit beiden Armen durchführen oder nacheinander mit beiden Seiten.



5-10 Mal  
wiederholen

## Pappeln im Sturm – wiegen Sie sich fit und fitter

- 1 Bequem stehen, die Füße sind schulterbreit auseinander.
- 2 Arme parallel nach oben ausstrecken.
  - ▶ Ein Handgelenk mit der anderen Hand umfassen.
  - ▶ Oberkörper mit geradem Rücken vorsichtig nach links und rechts beugen.

### WICHTIG:

Nicht ins Hohlkreuz gehen und das Gesäß anspannen!



5-10 Mal  
wiederholen

## Schmetterlingspower – der Weg zu kraftvollen Flügeln

Im Stehen oder im Sitzen:

① Arme weit zur Seite öffnen.

▶ Die Oberarme in waagerechte Stellung bringen.

▶ Unterarme senkrecht nach oben drehen, die Handrücken zeigen nach vorne.

② In dieser Haltung die Arme nach vorne zusammenführen bis sich die Unterarme berühren.

▶ Einen Moment halten.

▶ Arme waagerecht nach hinten ziehen und wieder vorne zusammenführen.

5–10 Mal wiederholen



## Ausgedehnte Sitzung – mit Dreheffekt Verspannungen bekämpfen

1 Aufrecht sitzen, Füße sind hüftbreit auseinander.

2 Rechte Hand auf das linke Knie legen, den linken Arm hinter sich auf die Rückenlehne.

3 Nun zur linken Seite drehen, der Blick geht über die linke Schulter! Tief ein- und ausatmen.

4 Haltung auflösen und Seite wechseln.

► Sie können diese Übung auch mit übereinander geschlagenen Beinen durchführen.



3–5 Mal  
wiederholen



## Wirbelroulade – wenn eine tragende Säule eine große Rolle spielt

- 1 Aufrecht sitzen, die Arme locker baumeln und den Kopf locker hängen lassen.
- 2 Ganz bewusst Wirbel für Wirbel (!) zusammenrollen, bis der Kopf möglichst nahe an die Knie reicht.
- 3 Langsam wieder nach oben ausrollen.
  - ▶ Beim Zusammenrollen ausatmen, beim Aufrichten einatmen.

### WICHTIG:

Nicht senkrecht einknicken, sondern wirklich langsam ein- und ausrollen.



3–5 Mal  
wiederholen

## Zugzwang – einen Arm auf den Arm nehmen

- 1 Aufrecht sitzen oder locker stehen.
- 2 Linken Oberarm auf Schulterhöhe zur Gegenseite ausstrecken, den rechten Arm anwinkeln und damit den ausgestreckten Arm festhalten.



- 3 Kopf so weit wie möglich nach links drehen. Es soll ein leichtes Ziehen spürbar sein.

- ▶ 10–15 Sekunden halten.
- ▶ Seite wechseln.

3–5 Mal  
wiederholen

## Zuneigungsübung – langsam mit dem Ohr zur Schulter

- 1 Aufrecht sitzen, den Kopf langsam nach rechts neigen – so weit wie möglich zur Schulter!
- 2 Mit der rechten Hand über den Kopf greifen.
  - ▶ Kopf vorsichtig weiter zur Schulter ziehen (verstärkt die Dehnung).
- 3 Linken Arm in Richtung Boden strecken und so die linke Schulter nach unten ziehen, die Handfläche zeigt nach innen.
  - ▶ Position für 10 Sekunden halten und dann langsam lösen. Seite wechseln.



## Schulterraddampfer – Ellenbogen werden zu Schaufelrädern

- 1 Aufrecht sitzen mit etwas Abstand zur Rückenlehne.
- 2 Arme beugen und waagrecht nach oben nehmen, Fingerspitzen auf die Schultern auflegen – die Ellbogen sind etwa auf Schulterhöhe.



- 3 Ellbogen kreisförmig bewegen, dabei Kreise vergrößern und verkleinern.
- 4 Nach 10–15 Runden Richtungswechsel.

► Sie können beide Arme parallel oder versetzt in dieselbe Richtung bewegen.

3–5 Mal  
wiederholen

## Höhenluft-Theraknie – die Traggelenke hochleben lassen

- 1 Aufrecht sitzen, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- 2 Mit beiden Händen das linke Knie umfassen, Knie in Richtung Brustkorb ziehen.
  - ▶ 5–10 Sekunden halten.
  - ▶ Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht bleiben.
- 3 Bein langsam absetzen und Seite wechseln.

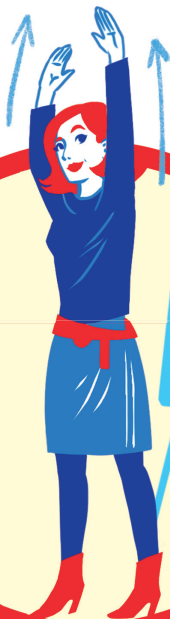
5–10 Mal  
wiederholen



## Sternenfänger – nur nach den höchsten Sternen greifen

- 1 Aufrecht stehen.
- 2 Arme soweit wie möglich in die Luft strecken und abwechselnd mit den Händen nach oben greifen – als ob Sie nach den Sternen greifen.
  - ▶ Nach 10–15 Sekunden kurze Pause machen.

3–5 Mal  
wiederholen





**Unsere Profession liegt weiterhin im Maßschneidern von IT, Ihr Personal-Trainer können wir leider nicht sein.**

Unter dieser Prämisse bitten wir unsere Tipps für Übungen im Büro zu verstehen:

Wir haben sie aus fachkundiger Quelle ausgewählt und in anwendungsfreundliche Kurzanleitungen gepackt. Wer die Übungen nicht kennt, sollte sich Rat oder weitere Informationen einholen, welche Übungen für sie/ihn geeignet sind.

Fitwerden auf eigene Verantwortung!



AlogO GmbH · Berlin · Hamburg · Köln · München