

# fit for work in 10 Minuten

**fit**  
FOR FUN

**DAK**  
DEUTSCHE  
ANGESTELLTEN  
KRANKENKASSE

Eingerostet vom langen Sitzen? Müde Beine vom vielen Stehen? Mit unseren 4 Bewegungsreihen mobilisieren Sie **in wenigen Minuten neue Energien**. Also nur keine Scheu: Steigern Sie Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz – und seien Sie damit auch Vorbild für andere Kollegen!

## TIPPS

### Darauf sollten Sie bei den Übungen achten

- Beschreibung jeweils für die gesamte Übungsreihe lesen, diese dann in einem Fluss ausführen. Alle Sitzübungen können auch im Stehen ausgeführt werden.
- Bewegungen langsam und ruhig ausführen und in den einzelnen Positionen einige Sekunden innehalten. Dabei tief und gleichmäßig weiteratmen.
- Je nachdem wie viel Zeit Sie haben, können Sie eine oder mehrere Bewegungsabfolgen ausführen – und diese beliebig kombinieren. Die Zeitvorgaben sind nur Richtwerte.
- Den größten Effekt erzielen Sie, wenn Sie einzelne Übungsreihen zwei- bis dreimal wiederholen.

## Die Lebensgeister wecken

Countdown: 10 Minuten



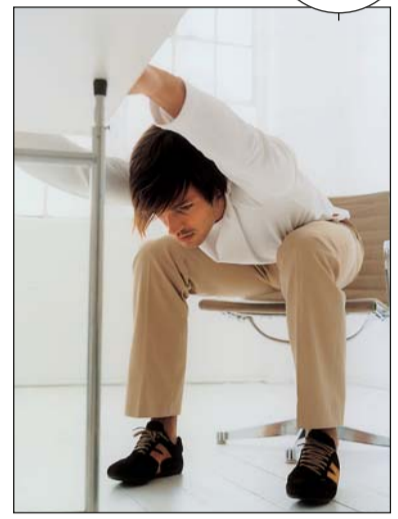
Strecken Sie, auf einem Stuhl sitzend, die Arme nach vorne aus. Atmen Sie tief ein und heben Sie die Arme an, bis auf Höhe der Ohren. Nun strecken Sie sich weit nach hinten und halten diese Position 2 bis 3 Atemzüge lang.



Beugen Sie sich wieder nach vorn, und legen Sie den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Dann den Kopf und die Arme hängen lassen und etwa 30 Sekunden lang entspannen.



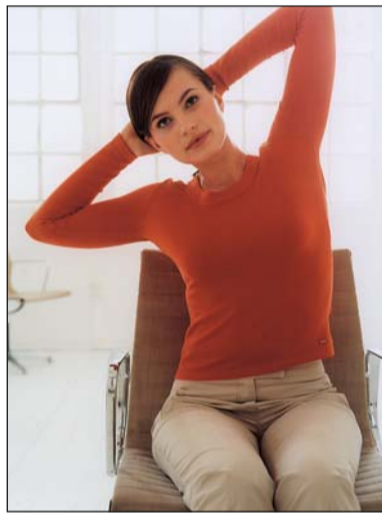
Falten Sie die Hände hinter dem Rücken zusammen und versuchen Sie die Arme so weit, wie es Ihnen noch angenehm ist, vom Körper weg nach oben zu strecken. Einige Atemzüge lang halten.



Legen Sie nun die Hände schulterbreit auf den Tisch und rollen mit dem Stuhl zurück, bis Rücken und Arme gestreckt sind. Oberkörper leicht nach unten drücken, kurz halten. Wieder entspannen (Bild 2) und nochmals strecken (Bild 1).

## Verspannungen lösen

noch 7,5 Minuten



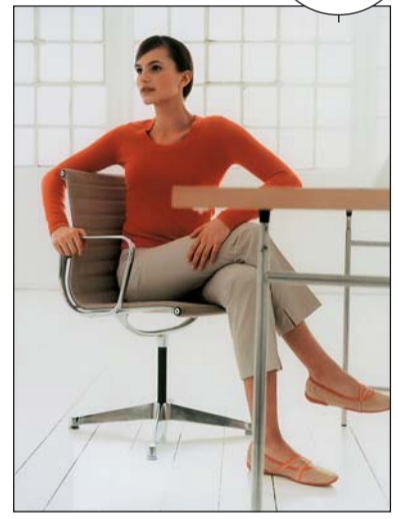
Falten Sie die Hände hinter dem Kopf, und versuchen Sie, die Ellbogen auf Höhe der Ohren zu halten. Neigen Sie den Oberkörper leicht zur Seite und bleiben 3 bis 4 Atemzüge in dieser Position. Dann langsam die Seite wechseln.



Sie halten die Hände immer noch am Hinterkopf und versuchen nun, einige Atemzüge lang die Ellbogen so weit, wie es Ihnen noch angenehm ist, nach hinten zu drücken.



Ziehen Sie jetzt die Ellbogen von hinten nach vorn und rollen den Kopf ein. Das Kinn so weit wie möglich zur Brust ziehen – ohne dabei einen Rundrücken zu machen.



Schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Drehen Sie dann nur (!) den Rumpf langsam nach rechts und halten sich dabei an der Lehne fest. Etwa 30 Sekunden in der Position verharren, dann die Seite wechseln.

## Den Energiefluss steigern

noch 5 Minuten



Stellen Sie sich hin, atmen entspannt und werden ruhig. Jetzt heben Sie einen Fuß und halten 10 Sekunden lang das Gleichgewicht (schwieriger mit geschlossenen Augen). Wechseln Sie dann den Fuß.



Stützen Sie sich an einem Tisch oder Regal ab und stellen sich auf die Zehenspitzen (Fersen zusammen) – so lange, wie es Ihnen noch angenehm ist. Probieren Sie es auch mal ohne Stütze.



Bewegen Sie nun – etwa eine Minute lang – die Fersen abwechselnd auf und ab, so als würden Sie eine Gehbewegung imitieren.



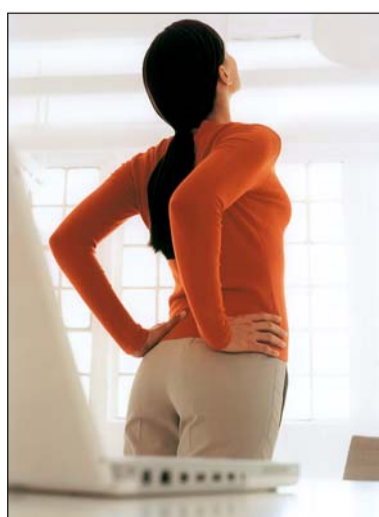
Rollen Sie abschließend einige Male mit beiden Füßen abwechselnd von den Zehenspitzen auf die Fersen. Versuchen Sie es auch hier einmal ohne die Stütze.

## Neue Kräfte tanken

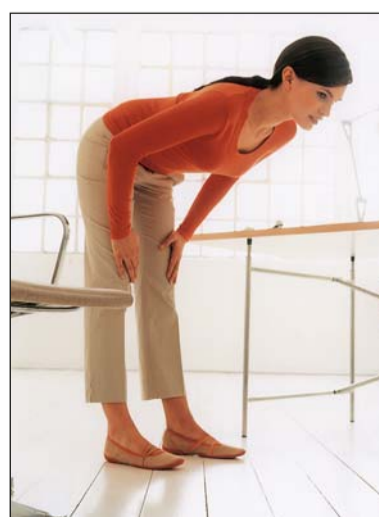
noch 2,5 Minuten



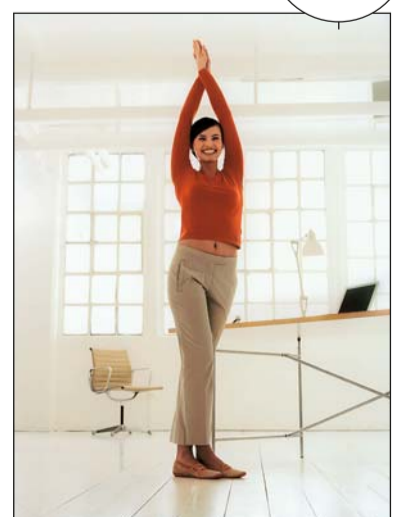
Drehen Sie Ihren Oberkörper sanft von einer Seite zur anderen. Ihre Arme drehen sich dabei locker mit, die Hüfte hingegen möglichst nicht. Erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit und werden dann wieder langsamer.



Legen Sie die Hände auf die Hüften, mit den Daumen nach hinten, und rollen die Schulter rückwärts. Spannen Sie den Po an, heben Brustkorb und Kinn – und verharren für einige Atemzüge in dieser Position.



Neigen Sie den geraden Rücken nach vorn und stützen sich auf den Oberschenkeln ab. Beine und Kopf bleiben gestreckt, Ihr Blick geht nach unten. Position einige Atemzüge halten, dann Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.



Überkreuzen Sie die Beine und heben die Arme. Kreuzen Sie auch die Handgelenke und legen die Handflächen aufeinander. Drehen Sie den Oberkörper, so weit es angenehm ist, in Richtung des vorderen Oberschenkels. Kurz innehalten, Kreuzungen wechseln.