



Fitness mit Petra Schreiber-Benoit

FOLGE

12

Fit & Fun

Entspannter im Büro



AKTIVIERUNG DER MUSKELPUMPE

Ausgangsposition:

Im aufrechten Stand mit Schuhen oder auf Strümpfen in den Ballenstand drücken und danach Gewicht auf die Fersen verlagern. Den Oberkörper dabei nicht hin und her wippen, sondern aufrecht und ruhig halten. Mehrmals wiederholen.

Ziel: Verbesserung des Venenrückstroms, Vorbeugung oder Linderung von Krampfadern.



NACKENMUSKULATUR ENTSPANNEN!

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, Wirbelsäule in Mittelposition, Schultern entspannt. Langsam das Kinn Richtung Brustbein bewegen, ohne dieses zu berühren. Das Dehngefühl rechts und links der Halswirbelsäule ca. 40 sec. halten. 2-3mal wiederholen.

Ziel: Dehnen des oberen Anteils des Rückenstreckers im Nackenbereich, Verbesserung der Durchblutung, Reduktion des Muskeltonus, Kopfschmerzen vorbeugen..



DEHNEN DER SEITLICHEN MUSKULATUR DER HALSWIRBELSÄULE:

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz, rechte Hand hält am Stuhl fest. Rechte Schulter etwas nach unten bewegen, ohne den ganzen Körper mitzunehmen. Den Kopf zur Gegenseite nach links kippen, ohne zu drehen, bis auf der rechten Halsseite ein leichtes Ziehen spürbar ist. Ca. 40 sec. Halten, 2-3mal auf jeder Seite wiederholen.

Ziel: Dehnen des oberen Anteils der Muskulatur im Nackenbereich seitlich, Verbesserung der Durchblutung, Reduktion des Muskeltonus, Kopfschmerzen vorbeugen.



Freuen Sie sich auf neue Übungen im nächsten Heft!

Wir haben uns zum sitzenden Menschen, zum Homo sedens, entwickelt: Morgens sitzen wir beim Frühstück, sitzen auf der Fahrt zum Arbeitsplatz, sitzen meistens einen ganzen Tag lang im Büro, vor dem Bildschirm, in langen Sitzungen, Sitzen wieder auf der Fahrt nach Hause, beim Abendessen, vor dem Fernseher.

Da ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen über Nackenverspannungen und Rückenschmerzen klagen. Dabei kann man auch einen Büroalltag ein wenig auflockern, in dem man hin und wieder Dehn- und Aktivierungsübungen einbaut.

Hierzu im Folgenden einige Tipps: Muskelpumpe immer wieder aktivieren!



DEHNEN DER RÜCKSEITE DES OBERSCHENKELS

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz, ein Bein nach vorne strecken, mit der Ferse aufstemmen und die Zehen in Richtung Knie nach oben ziehen. Nun langsam mit gestreckter Wirbelsäule den Bauchnabel in Richtung Oberschenkel bewegen, bis ein leichtes Ziehen auf der Rückseite des Oberschenkels zu spüren ist. Ca. 40 sec. halten, 2-3mal auf jeder Seite wiederholen.

Ziel: Dehnen der Oberschenkelrückseite, Verbesserung der Durchblutung, Reduktion des Muskeltonus.

PSB



Fitness mit Petra Schreiber-Benoit

Ein Beitrag von Petra Schreiber-Benoit
Diplom.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin,
Personal-Trainerin, Fachbuchautorin

Infos zu Kursangeboten erhalten Sie unter der
06332-40745

ANZEIGE

Keine ZAUBEREI - sondern PURE WIRKUNG!

HOFF.

Stammzellen Serum
Stammzellen Creme

Exklusive Regenerationspflege für empfindliche Haut



LUXUS ANTI-AGE-KOSMETIK
AUS BADEN-BADEN
ohne Konservierungsstoffe
ohne Duft- und Farbstoffe
ohne Emulgatoren
ohne Mineralöle
SOFORTEFFEKT & DEPOTWIRKUNG

AUSZEIT SCHENKEN

Ein Gutschein für eine individuelle Kosmetikbehandlung ist ein ideales Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben. Wir beraten Sie gerne bei Ihrem nächsten Besuch!



Terminvereinbarung:

(06821) **14 98 85**

Inhaberin: Gabriele Kohl e.K. - Hebbelstraße 2 - 66538 Neunkirchen

PHARMAZIE
APOTHEKE

ANZEIGE



CHERRYFITNESS.DE

DER PREMIUM FITNESSDISCOUNTER! TEUER IST WOANDERS!

29,99 €*

4,99€/Quartalsbuchung+19,99€ Kautions-Anmeldegebühr



ALL INKLUSIVE: Sauna! Kinderparadies! Kurse! Parkplätze! Mineral! Sonnenbank!...

NEU NEU NEU 06821 - 360 99 71