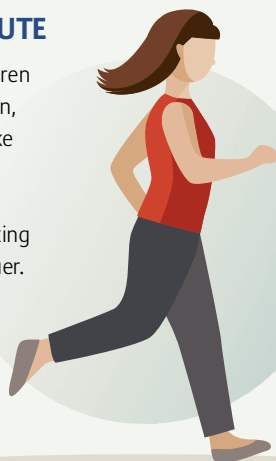


FIT IM BÜRO – IN BEWEGUNG BLEIBEN

100 SCHRITTE PRO MINUTE

Schon beim gemütlichen Spazieren verbrennen Sie nicht nur Kalorien, sondern halten auch Ihre Gelenke geschmeidig. **Ab 100 Schritten pro Minute** machen Sie bereits Sport in Form von leichtem Walking und trainieren dabei Ihre Ausdauer.



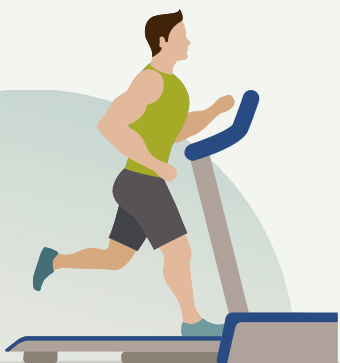
WEG ZUR ARBEIT

Fahren Sie möglichst mit dem Velo zur Arbeit. Falls Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und **gehen Sie das letzte Stück zu Fuss**. Als Autofahrer können Sie Ihr Auto etwas entfernt vom Büro parkieren und zu Fuss gehen.



Wichtig:

Anschliessend nicht wieder stundenlang vor dem Fernseher sitzen.



SICH MINDESTENS 60 MINUTEN ANSTRENGEN

Ein Team aus britischen und norwegischen Forschern konnte 2016 zeigen, dass **60 bis 75 Minuten sportliche Aktivität pro Tag** einen achtstündigen Sitzmarathon ausgleichen können. Dabei ist es egal, ob Sie **leicht walken, radeln** oder die **Ausdauergeräte** im Fitnessstudio nutzen.

Quelle: The Lancet 2016

10 000 SCHRITTE PRO TAG

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt als ein Mittel gegen Bewegungsmangel, mindestens **10 000 Schritte** am Tag zu gehen. Die meisten Bürobeschäftigten in der Schweiz erreichen im Durchschnitt nur 4500 Schritte.

Quelle: WHO



SCHRITTE ZÄHLEN

Wie viele Schritte legen Sie am Tag zurück? Mit technischen Hilfsmitteln wie **Laufuhren** oder **Fitness-Trackern** können Sie das bequem selbst messen. Zu den Gadgets erhalten Sie auch Software, die Ihre sportliche Aktivität auswertet und Ihren Trainingsfortschritt anzeigt.



TIPPS FÜR IM BÜRO

- **Benutzen Sie die Treppe** statt des Lifts.
- **Stehen Sie häufig auf:** Stellen Sie dazu Drucker, Telefon und Papierkorb ausserhalb Ihrer Griffreichweite auf.
- Gehen Sie möglichst persönlich zu einem Kollegen im Nachbarbüro, statt ihm eine E-Mail zu schicken oder ihn anzurufen.
- Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen einen **Spaziergang**.
- **Unterbrechen Sie längeres Sitzen** mit kleinen Übungen.
- **Wechseln Sie öfter die Sitzposition** und erledigen Sie auch Arbeiten am Stehpult – falls vorhanden.
- Unterbrechen Sie langes Sitzen **auch bei Meetings**.



FIT IM BÜRO – IN BEWEGUNG BLEIBEN

HÜFTBEUGER DEHNEN

Gehen Sie in den **1-Bein-Kniestand**: Oberkörper aufrecht. Becken mit den Bauchmuskeln stabilisieren. Schambein nach vorne drücken, bis Sie ein Ziehen im gestreckten Hüftbeuger spüren.

20 Sekunden je Seite

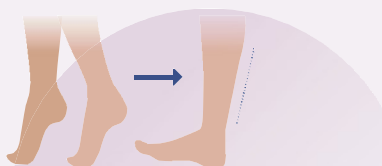
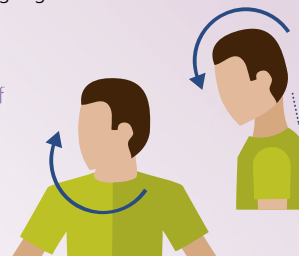


NACKEN LOCKERN

Sitzen Sie aufrecht. **Kopf langsam nach links wenden**, kurz halten und in die Ausgangslage zurückdrehen. **Neigen Sie den Kopf sanft nach vorne**, bis es im Nacken zieht. Zurück in die Ausgangslage. Seite wechseln.

6 – 10 Wiederholungen

Wichtig: Niemals den Kopf über die Schultern rollen!



UNTERSCHENKEL AKTIVIEREN

Stehen Sie hüftbreit. Fersen langsam anheben, bis Sie auf den Zehenballen stehen. Absenken, Gewicht auf die Fersen verlagern. Nun Vorderfüsse anheben, bis Sie ein **Ziehen in der Wade** verspüren. Sich notfalls am Tisch festhalten.

15 – 25 Wiederholungen,
2 – 3 Durchgänge



BEIN STRECKEN

Sitzen Sie aufrecht und halten Sie sich am Sitz fest. 90-Grad-Winkel zwischen Rumpf und Beinen. **Zehen hochziehen.** Strecken Sie ein Bein langsam durch, bis Sie im hinteren Oberschenkel ein deutliches Ziehen spüren.

10 Sekunden halten,
3 – 5 Wiederholungen je Seite

TRIZEPS-STÜTZ

Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Tisch. **Hände aufstützen und in Sitzhaltung absenken.** Knie bis 90 Grad beugen, Oberkörper aufrecht. Körper mit den Armen heben und absenken.

10 – 15 Wiederholungen,
2 – 3 Durchgänge



TISCH-LIEGESTÜTZ

Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Tisch auf. Hals, Oberkörper und Beine bilden eine Linie, Spannung halten. Senken und heben Sie Ihren Körper, indem Sie **nur mit den Armen arbeiten.**

10 – 15 Wiederholungen,
2 – 3 Durchgänge



SCHULTERN KREISEN

Lassen Sie die Schultern **15-mal langsam nach vorne kreisen.** Nutzen Sie dabei Ihren vollen Bewegungsspielraum: hochdrücken, nach vorne und unten ziehen, Schulterblätter zusammendrücken.

Wiederholen Sie die Übung
in umgekehrter Richtung.



STUHL-KNIEBEUGEN

Sitzen Sie aufrecht und strecken Sie die Arme nach vorn. **Füsse auf Schulterbreite.** Neigen Sie sich leicht nach vorn, Wirbelsäule gerade. **Langsam aufstehen und absetzen**, ohne die Arme abzustützen.

10 – 15 Wiederholungen,
2 – 3 Durchgänge

