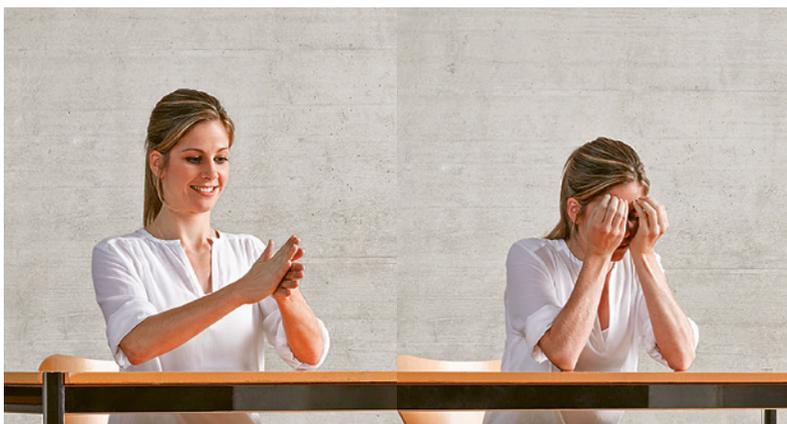


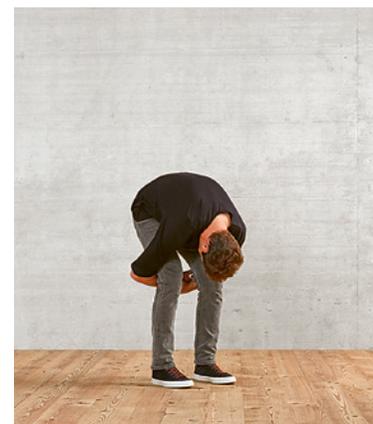
# Fit-Programm für Vielsitzer



**Augenyoga – entspannen**  
Hände reiben bis sie warm werden.  
Kopf in die gewölbten Hände legen.  
10 Atemzüge



**Augenyoga – mobilisieren**  
In alle Richtungen schauen,  
Augen kreisen und blinzeln.



**Rücken-Stretch**  
Nacken und Rücken entspannen.  
5 Atemzüge



**Mobilisation Oberkörper**  
Abwechslungsweise einen Arm  
kopfnah nach hinten und wieder  
zurückbewegen.  
Oberkörper rotiert mit und Blick  
folgt der Hand.  
30–60 Sekunden



**Dehnen der Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur**  
1. Bein anwinkeln. Mit aufgerichtetem Oberkörper nach vorne neigen.  
5 Atemzüge  
2. Bein strecken, Oberkörper nach vorne neigen.  
5 Atemzüge



**Dehnen der Hüfte und Kräftigen der Beinmuskulatur**  
Hüfte nach vorne schieben.  
Knie nicht weiter als über  
Fussspitze.  
30 Sekunden pro Seite,  
1–2 Serien



**Venenpumpe**  
Mit beiden Füßen in den  
Zehenhochstand und wieder  
zurückgehen.  
5- bis 10-mal, 1–2 Serien



**Nacken-Stretch**  
Kopf auf die Seite neigen.  
5 Atemzüge pro Seite



**Einbeinstand**  
Bein nach vorne und zurück-  
pendeln.  
30 Sekunden pro Seite,  
1–2 Serien



**Tandemgang**  
Fünf Schritte nach vorne und  
zurückgehen. Ferse direkt  
vor den Zehen aufsetzen.  
1–2 Serien