

Eigentümer, Herausgeber und Verleger
NOVOMATIC AG
Wiener Strasse 158
2352 Gumpoldskirchen
Tel. +43 2252 606 0
Firmenbuchnummer: FN 69548 b
www.novomatic.com

AUSGLEICHS ÜBUNGEN AM ARBEITSPLATZ

Bei individuellen Anfragen oder dem Wunsch nach mehr Übungen oder gezielten Workshops zum Thema Bewegung und Ausgleich am Arbeitsplatz wenden Sie sich an unseren Ergotherapeuten

Stefan Kaindl unter:

ergotherapie@novomatic.com oder Tel. +43 664 444 07 37

Fit mit einer Übung –
fitter mit mehreren Übungen!



- Die Übungen sollen zur Gesunderhaltung beitragen. Üben Sie nur, wenn Sie sich gesund fühlen.
- Nehmen Sie bei allen Übungen eine aktive und aufrechte Haltung ein und üben Sie nur soweit es Ihnen schmerzfrei möglich ist!
- Achten Sie beim eigenständigen Üben auf eine an Ihren Fitnesslevel angepasste Durchführung.
- Bewegen Sie sich alleine, im Team, mit Freunden oder Ihrer Familie.

AUSGLEICHSÜBUNGEN **BÜRO**



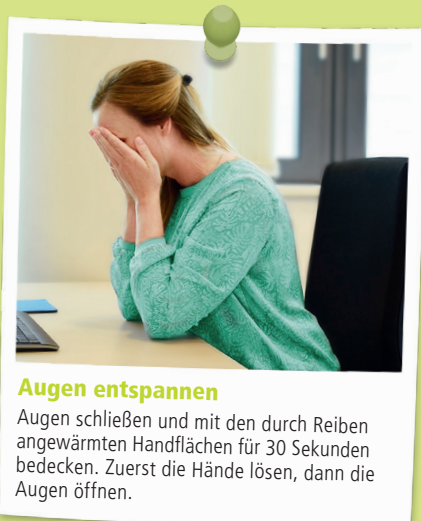
Rumpf aktivieren

Handflächen für 5 Sekunden von unten und oben gegen die Tischplatte drücken. Spannung in der Bauchmuskulatur halten. (Hände wechseln)



Verspannungen vorbeugen

Schultern 20 x nach hinten kreisen, um der Verkürzung der Brust- und Verspannung der Nackenmuskulatur entgegenzuwirken.



Augen entspannen

Augen schließen und mit den durch Reiben angewärmten Handflächen für 30 Sekunden bedecken. Zuerst die Hände lösen, dann die Augen öffnen.



Sitzwinkel auflösen

Aufstehen, gegen den Tisch stützen und das Becken langsam und kontrolliert nach vorne unten sinken lassen. Dehnung 20 Sekunden halten.

AUSGLEICHSÜBUNGEN **PRODUKTION**



Rücken & Beine strecken

Schrittposition einnehmen, den Oberkörper nach hinten neigen und die Position 20 Sekunden halten. (Beine wechseln)



Schulter kräftigen

Arme nach außen drehen und in verschiedenen Höhen zur Seite strecken und anschließend nach hinten zusammenziehen.



Nacken dehnen

Kopf zur Seite drehen, mit der Hand der anderen Seite den Kopf 90 Grad zur Blickrichtung nach schräg vorne ziehen und halten.



Augen trainieren

Abwechselnd ein nahes (Finger) und fernes Objekt (entferntes Haus) für jeweils 5 Sekunden fokussieren und mehrmals wechseln.

ÜBEN SIE REGELMÄSSIG UND FÖRDERN SIE AKTIV IHRE GESUNDHEIT!

MOTIVIEREN SIE IHRE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN SOWIE FREUNDE UND FAMILIE ZU MEHR BEWEGUNG UND BEWUSSTEM AUSGLEICH!