

Mein Arbeitsalltag? Immer in Bewegung!

UNSERE TIPPS FÜR MEHR MOBILITÄT
AM ARBEITSPLATZ.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Mobil ist das Ziel.



Bewegung
ist alles.

Im Arbeitsalltag immer in Bewegung zu bleiben, ist ein lohnendes Ziel. Die hier vorgestellten Ideen helfen Ihnen dabei, es zu erreichen. Dabei gilt: Bereits kleine Bewegungseinheiten haben eine großartige Wirkung.

Geht es um die Anzahl der Wiederholungen, die Dauer oder den Kraftaufwand bei der Übungsdurchführung, verzichten wir auf eine Empfehlung. Nehmen Sie sich mehr Zeit für eine bewusste Haltung und hören Sie auf Ihren Körper – darauf kommt es an.

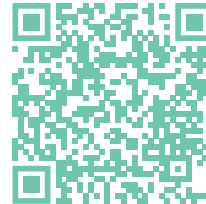
Genießen Sie die entlastende Wirkung, die sich immer dann einstellt, wenn Sie Ihren Körper in eine andere Position bringen.

Auf der Rückseite geben wir Ihnen nützliche Tipps und Vorschläge zu Bewegungsübungen für den Büroalltag, die kurz und effektiv sind und jederzeit von Ihnen durchgeführt werden können.

Film ab für mehr Bewegung.

Mit unserer Auswahl an Bewegungsvideos kommen Sie rundum fit durch den Tag. Das Beste daran: Alle Übungen und Bewegungs-ideen können sie ganz bequem und digital zu Hause absolvieren.

Jedes Video zeigt die Übung für eine bestimmte Körperregion und ihre Wirkungsweise. Gestartet wird mit einer detaillierten Ausführung der Übung – für das bequeme Nachmachen daheim. Im weiteren Verlauf werden die Übungen immer kleiner, sodass Sie diese auch ganz einfach in Ihren Büroalltag oder unterwegs integrieren können.



Gut zu wissen:

Alle Videos finden Sie zusammengefasst in unserer YouTube-Playlist. Gleich QR-Code scannen und loslegen.

Kleine Übungen, große Wirkung.

Rückenaktivator

Der gesamte obere Rücken profitiert von dieser Bewegungsidee, die auch im Sitzen ausgeführt werden kann.



- Wickeln Sie das Band so, dass die Enden außen von Ihren Händen herabhängen.
- Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.
- Stabilisieren Sie den Schultergürtel, sodass Ihr Rücken lang (statt rund) bleibt.
- Heben Sie die Arme über den Kopf und ziehen Sie sie dort auseinander.
- Spreizen Sie die Hände.

Rückzieher

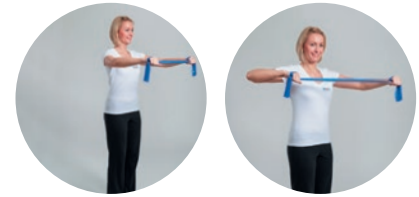
Im Alltag werden die Arme überwiegend vor dem Körper gebraucht, Bewegungen nach hinten sind daher ausgleichend.



- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Halten Sie das Band in leichter Vorspannung vor Ihren Oberschenkeln.
- Führen Sie einen Arm nach hinten und ziehen Sie dabei das Band auseinander.
- Lassen Sie den Oberkörper nach vorne ausgerichtet.
- Drehen Sie den Daumen nach außen, das optimiert den Effekt.
- Nehmen Sie bewusst die Muskelaktivität am Rücken wahr.

Bogenspanner

Diese Bewegungsidee aktiviert die Muskulatur an den Schulterblättern und hilft, Verspannungen vorzubeugen.



- Halten Sie das Band unter leichter Vorspannung vor Ihrem Körper.
- Ihr Rücken ist in die Länge gezogen.
- Die Schultern sind nicht hochgezogen.
- Führen Sie einen Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten, als würden Sie einen Bogen spannen.
- Senken Sie die Arme. Führen Sie sie in die Ausgangsposition (s. linkes Bild) und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

Wirbelsäulenstrecker

Das bewusste Bewegen der Wirbelsäule ist empfehlenswert, denn so werden die Bandscheiben gut versorgt.



- Setzen Sie sich an die vordere Stuhlkante.
- Spüren Sie, wie die Schwerkraft Sie nach unten zieht.
- Richten Sie sich bewusst auf.
- Dabei führt das Brustbein die Bewegung nach diagonal oben an.
- Öffnen Sie die Arme, die Daumen zeigen nach hinten außen.

Verwiringer

Die Verwirngung der Wirbelsäule tut dem Rücken gut und hält ihn beweglich.



- Setzen Sie sich aufrecht an die Stuhlkante.
- Ziehen Sie Ihre Wirbelsäule in die Länge, indem Sie das Brustbein heben und den Hinterkopf gegen die Decke strecken.
- Bleiben Sie aufgerichtet und rotieren Sie Ihren Oberkörper gegen die Stuhllehne.
- Lassen Sie Ihren Kopf noch ein wenig weiter rotieren.

Torsoheber

Diese Bewegungsidee hebt Ihren Brustkorb und „öffnet“ den Schultergürtel.



- Nehmen Sie Ihre Haltung wahr:
 - Wie halten Sie Ihren Kopf?
 - Befinden sich Ihre Schultern eher vor oder auf dem Brustkorb?
- Ist diese Haltung angenehm entlastend?
- Richten Sie sich auf, indem Sie Ihre Arme im Schultergelenk bewusst nach außen drehen.



Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **mobil-krankenkasse.de/termin**

Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg

Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800



mobil-krankenkasse.de