

Fit @ the office: mit dem Get Up Mobility Work Out!

**Die erste Hilfsmaßnahme gegen Verspannungen,
durchführbar im Business Outfit.**

Ihr Einsatz für das Ganze: **8 min.**

Ihr Benefit:

- Der Gelenksstoffwechsel ist angeregt, Sie produzieren mehr „Gelenksschmiere“.
- Ihre Gelenke werden „geschmeidiger“, sprich beweglicher.
- Sie regen ebenfalls ihre Gefäße an, vor allem in der unteren Extremität, wo oft Venenprobleme entstehen.
- Ebenfalls werden die Muskeln leicht aktiviert und bekommen mehr Sauerstoff zur Verfügung, was den GANZEN Stoffwechsel des Körpers anregt.
- Ihr Gehirn wird besser durchblutet, und kommt auf „andere Gedanken“, da andere Hirnareale angeregt werden (Anti-Alzheimer-Effekt).

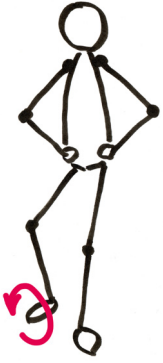
Also: Get Up and do it!

Get Up Fitness
im Courtyard by Marriott Wien Messe
Trabrennstrasse 4
1020 Wien

T: +43 660 763 1903
F: +43 1 72730-84
E: office@get-up.at
W: www.get-up.at



1



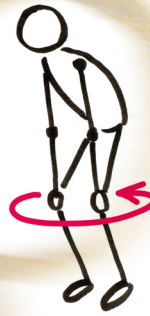
Fußgelenke,

einzel in der Luft haltend

Links, dann rechts kreisen

Alles 10 Mal in jede Richtung

2



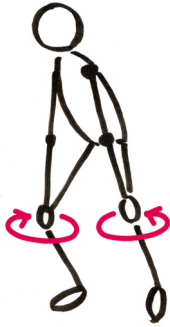
Kniegelenke

in leichter Hocke stehend,
Hände auf den Knien stützend

Links, dann rechts kreisen

Alles 10 Mal in jede Richtung

3



Beine

in leichter Grätsche stehend,
Hände auf den Knien stützend

Von Innen nach außen und dann umge-
kehrt kreisen

Alles 10 Mal in jede Richtung

4



Hüften

Stehend in leichter Grätsche
Hände in die Hüften gestützt

Links, dann rechts kreisen

Alles 10 Mal in jede Richtung

5



Wirbelsäule

Zuerst: vom „Rundrücken zum Hohl-
kreuz“ abwechseln

Dann: Seitneigen bis die Fingerspitzen
die Knie berühren

Gefolgt von Rotation des Oberkörpers
nach links und rechts

Alles 10 Mal in jede Richtung

6

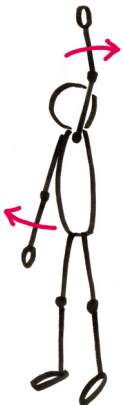


Schultergürtel

Mit den Schultern kreisen,
vor und zurück

Alles 10 Mal in jede Richtung

7

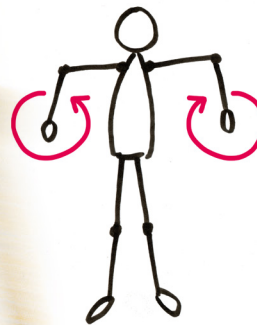


Schultergelenke

Mit den Armen kreisen,
vor und zurück,
wenn möglich auch gegengleich

Alles 10 Mal in jede Richtung

8



Ellenbogengelenke

Arme seitlich ausgestreckt,
es kreisen nur die Unterarme,
sonst wie oben

Alles 10 Mal in jede Richtung

9



Handgelenke

Finger verschränkt, kreisen

Alles 10 Mal in jede Richtung

www.get-up.at

