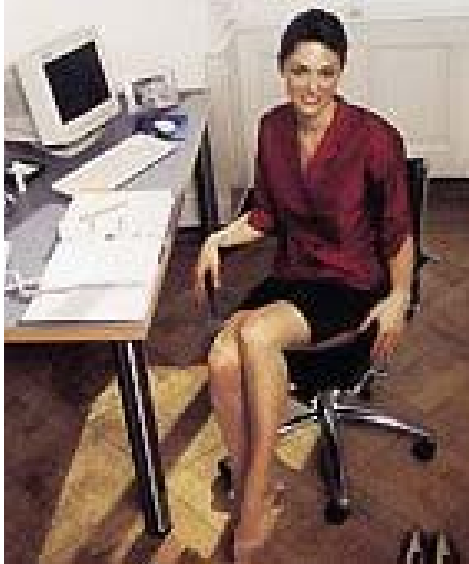


„Balltiger“ kommen nebenbei in Fahrt - für „Ballmuffel“ gibt's andere Möglichkeiten Eine runde Sache: Das Büro als Fitness-Studio



Kritische Fragen

Wollen Sie im Alter nicht an übermäßig starken Verschleißerscheinungen ihres Körpers leiden, betrachten Sie einmal kritisch ihr Umfeld. Stellen Sie sich im Hinblick auf den Bewegungsapparat folgende Fragen:

- Wie liege ich? (bin ich morgens ausgeruht?)
- Wie sitze ich? (vor allem im Büro)
- Wie gehe ich? (tun meine Füße oft weh?)
- Wie hebe ich? (Verreiße ich mir dabei oft das Kreuz?)
- Was tue ich, damit mein Körper in Schuss bleibt? (Sport? Welchen?)



Wie Sie sich im Alter fühlen werden, bestimmen Sie schon heute durch Ihren Umgang mit dem Wunderwerk Körper. Basis ist sicherlich die erbliche Belastung. Eine große Rolle spielen jedoch Ernährung und Bewegung.

Betrachten Sie Ihren beruflichen Alltag. Wie viele andere Menschen überlasten auch Sie wahrscheinlich einerseits ihren Körper, andererseits unterfordern Sie ihn. Zu schwere Lasten und falsche Hebe- und Arbeitstechniken sind die eine Seite, permanentes Sitzen am Bürotisch die andere. Vielfach tendiert auch das Freizeitverhalten immer mehr zu körperlich passiven Tätigkeiten.

per in Schuss bleibt? (Sport? Welchen?)

Spielerisch zum Erfolg

Einige Punkte lassen sich einfach und rasch verbessern. Nichts zu tun und vielleicht noch ein schlechtes Gewissen zu haben, bringt Sie dabei keinesfalls weiter. Besiegen Sie den „inneren Schweinehund“ und tun Sie gezielt etwas für den Körper. Denn - sind Körper und Geist gesund, dann stimmt auch die Energiebalance.

Eine einzigartige Gymnastik für Energie tanken, Entspannung, Entlastung und Muskelaufbau „wie nebenbei“, bieten Übungen auf dem Energieball. Mit die-

sem einfachen Gymnastik-Ball, auch Fit-Ball genannt - er sollte auf Ihre Körpergröße und ihr Gewicht abgestimmt sein - können Sie spielerisch Übungen durchführen, die helfen, Beweglichkeit und Wohlbefinden herzustellen.

Tägliches Sitzen am Fit-Ball, als Alternative zum Bürosessel auch mehrmals am Tag beim Telefonieren (die Folge ist ein beschwingtes Telefongespräch), baut ihren Stütz- und Bewegungsapparat wieder auf.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.energiemasseur.at>

TIPP DES MONATS VOM ENERGIEMASSEUR HARALD WALLY

Wenn Sie einen verkürzten, verspannten und schmerzenden Muskel kräftigen, werden unangenehme körperliche Zustände noch stärker.

Das hilft zur Vorbeugung:

Die Ergonomie Ihres Arbeitsplatzes.

Vor der Arbeit: auf den Lift verzichten, Stiegen steigen.

Ein richtig abgestimmter Bürosessel (tägliche Alternative für wenige Minuten mehrmals am Tag ist der Fit-Ball, s. o.).

Nach der Arbeit: „Aktenkoffer im Bü-

ro lassen“ - abschalten und bewusst die Freizeit beginnen, entspannen, Freizeitstress vermeiden.

Als Freizeitsport: spazieren gehen, traben.

Lockern und Dehnen ist der Schlüssel zum Erfolg. Vorausgesetzt, Sie haben Spaß an der Bewegung.

Seit Dienstag, den 4. Oktober 2005 (Beginn 19.00 Uhr) gibt es an zwölf Abenden in Graz den „Energietanz mit dem Energieball“ zum Energietanken. Infos tel. unter (0650) 59 58 059.

