



Dein 10-Minuten Büro Workout

Für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung,
um Verspannungen und Schmerzen zu lösen



Veränderung, sei es
im Körper oder im
Alltag, geschieht
durch Bewegung....
und Bewegung heilt

Joseph H. Pilates, Erfinder der Pilates Methode
1883-1967



Hallo, ich heiße *Laura*

PILATES-, FASZIEN, KÖRPER- UND
BEWEGUNGSTRAINERIN SEIT 2007



Durch den ständigen Wechsel meines Lebensorts: verschiedene Länder, Kulturen, Schulen und Freundschaften, fühlte ich mich als Teenager entwurzelt. Zudem war ich mit meinem Körper unzufrieden und unglücklich. In dieser chaotischen Zeit entdeckte ich durch eine Freundin PILATES. Damit fing meine innere Reise, die mich stärkte und mich zu einem selbstbewussten Mensch machte, an.

Ich gewann neues Körperbewusstsein, meine Grenzen wurden aufgelöst, ich begann meinen Körper zu lieben und mich dabei richtig glücklich zu fühlen. Deswegen wollte ich mehr! Parallel zu meinem Studium an der Uni Wien, absolvierte ich eine umfassende Pilates Trainerinausbildung in Wien und Miami. Dazu entschloss ich mich mein Wissen in verschiedenen Bewegungskonzepten, wie Barre-, Faszien- und funktionelles Training, Hula Hoopen und physiotherapeutische Ansätze, zu erweitern.

Nach 17 Jahren und mehr als 500 KlientInnen - ich hatte das Privileg, in zahlreichen Pilates Studios in Österreich, den USA und der Schweiz als internationale Personal Trainerin zu arbeiten - , habe ich meine einzigartige Methode der Körperbewegung, die verschiedene Bewegungskonzepte vereint, perfektioniert.

Jetzt möchte ich mein Wissen und meine Erfahrung mit dir teilen, sodass auch du deinen Körper liebst und ein schmerzfreies und glückliches Leben führen kannst! Dies ist mein Geschenk an dich!

Fang in deinem Büro-Alltag an. Dafür habe ich "Dein 10 Minuten Büro-Workout" kreiert!

Viel Erfolg damit!



AUFRECHTE HALTUNG, SCHMERZEFREIHEIT UND KRAFT

➡ Fühlst du dich oft **verspannt, erschöpft** und einfach nicht mehr in der Lage, das Beste aus deinem Tag zu machen? Du bist nicht allein!

ÖsterreicherInnen **sitzen durchschnittlich 7-8 Stunden pro Tag im Büro** – manchmal sogar noch länger. Meistens geht das Sitzen zuhause auf der Couch weiter! Dieses viele Sitzen kann zu unerwünschten Symptomen führen, wie **Nacken- und Rückenschmerzen, verschlechterte Körperhaltung, Muskeldysbalancen, Verdauungsprobleme oder steife Gelenke.**



Lass mich dir etwas über Faszien erzählen!



Jeder Mensch trägt durchschnittlich **18 bis 23 kg Bindegewebe** mit sich herum! Autsch! Faszien sind unser Bindegewebe, das alle **Organe, Knochen und Muskeln umhüllt** und unserem Körper Form und Struktur gibt. Faszien durchziehen den gesamten Körper, von Kopf bis Fuß, und bilden ein **weitverzweigtes Netzwerk.**

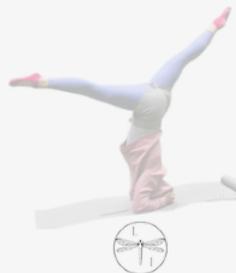
Sie halten unseren Körper zusammen! Doch bei längerem Sitzen kann es zu einer **Verklebung im Faszienewebe** kommen, was zu verschiedenen, eklatanten Beschwerden führen kann.

Nochmal autsch! Die gute Nachricht? Schon **10 Minuten Bewegung jeden zweiten Tag** können diesem Prozess entgegenwirken! Wer also Jung bleiben oder wieder jung werden will, tut gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen!

Vor diesem Hintergrund habe ich ein Set von Büro-Übungen entwickelt, die du in deinen stressigen Alltag leicht integrieren kannst. Sie sind einfach durchzuführen, benötigen keine spezielle Ausrüstung und können direkt an deinem Schreibtisch oder mit Hilfe einer Wand gemacht werden. Mit diesen Übungen wirst du deine **Haltung verbessern, deine Gelenke mobilisieren, deine Beine durchbluten, deinen Faszien Elastizität verschaffen** und insgesamt mehr **Energie** für deinen Tag gewinnen.

Bist du bereit, den ersten Schritt zu einem **fitteren, gesünderen Selbst** zu machen? Es sind meine Top 5 Übungen, die du überall im Alltag ausüben kannst!

Diese Übungen sind für alle geeignet, solange du dich dabei wohlfühlst und keine körperlichen Einschränkungen hast. Solltest du Zweifel haben, hole dir bitte das Einverständnis von deinem Arzt. **Mach den ersten Schritt zu einem vitalen und schmerzfreien Leben. Fang jetzt an!**



Haben dich als vielbeschäftigte, selbständige Unternehmerin oder auch als Mutter, schon folgende Fragen über dein körperliches Wohlbefinden geplagt und in die Verzweiflung gebracht?

- ⇒ Welches Training ist das adäquate für mich?
- ⇒ Wie schaff ich es in meinem stressigen Alltag fit zu bleiben?
- ⇒ Wie kann ich meine Schmerzen und Verspannungen loswerden?
- ⇒ Wie kann ich fitter werden und meine Haltung deutlich verbessern?
- ⇒ Wie werde ich mit meinem Körper zufriedener?



Du bist nicht allein! Mir ging es genauso und meinen Kundinnen auch. Deswegen habe ich meine **5 TOP-Übungen**, die du problemlos in deinen stressigen Alltag integrieren kannst – egal ob im Büro, im Homeoffice, während des Kochens oder im Park mit deinen Kindern. Diese Übungen verleihen dir ein erfrishtes, vitales und leichtes Gefühl. Sie bieten eine ganzheitliche Dehnung des Körpers, mobilisieren die Gelenke, fördern eine bessere Haltung und tragen zur Geschmeidigkeit deiner Faszien bei.

Du wirst bald deine Schmerzen und Verspannungen loswerden, fitter werden, deine Haltung verbessern und rundum zufriedener sein!

Durch meine über 15-jährige Expertise in Pilates, Faszientraining, funktionelles Training und meiner physiotherapeutischen Tools, helfe ich viel beschäftigten Frauen – und Müttern – dabei, schmerzfrei, beweglich und kraftvoll ihren Alltag mit (oder auch ohne!) Kindern zu meistern!



5 ÜBUNGEN FÜR DEIN 10 MINUTEN BÜRO WORKOUT



1

WAND AUSRICHTUNG UND ROLLING

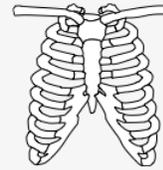
Die Wand übernimmt die Rolle deines **Personal Trainers!** Dank des Feedbacks, das sie gibt, können wir unsere Körperteile intensiver spüren. Ausrichten wir unseren Körper so, dass **Becken, Brustkorb und Kopf perfekt übereinander gestapelt sind.** Erlaube dir, dich in die volle Länge deines Körpers zu strecken!



2

STRETCH VORDERE UND HINTERE SEITE

Infolge ausgedehnten Sitzens können sich häufig unser Bindegewebe an der **Vorder- und Rückseite unseres Körpers verkürzen.** Diese Verkürzungen können zu Unannehmlichkeiten wie **Rückenschmerzen** führen und auch die **Beweglichkeit** unserer Hüftgelenke **einschränken.**



3

THORAX SIDE STRETCH

Die **Unbeweglichkeit und Anspannung in der Brustwirbelsäule** können einhergehen mit sich nach vorne neigenden Schultern, und einer wenig vorteilhaften **Körperhaltung.** Gönn dir eine Pause von deinem Bildschirm und nutze stattdessen deinen Stuhl oder die Wand, um der oberen Wirbelsäule, dem Nacken und den Schultern eine wohlverdiente Entspannung zu schenken.



4

WADEN DEHNUNG

Unsere Waden sind stark von der **mangelnden Bewegung in unserem modernen Alltag** betroffen. Eine besondere Belastung entsteht durch das **anhaltende Sitzen:** In dieser Position zieht sich der Zwillingswadenmuskel (Musculus gastrocnemius) zusammen. Das bedeutet, er wird nicht in die Länge gedehnt und wirkt gewissermaßen "verkürzt".



5

PELVIC LIST

Eine Übung, die gezielt vorbeugt: Sie **stärkt, zentriert und mobilisiert deine Hüfte.** Durch diese Übung wird die äußere Hüftmuskulatur gekräftigt und gleichzeitig verlängert. Diese Muskeln sind entscheidend für das **Gleichgewicht** und die **Ausrichtung der Beingelenke,** was wiederum einen **gesunden Gang** beeinflusst. Wer möchte schließlich nicht heutzutage an einem **verbesserten Gang** oder Laufstil arbeiten?



Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen, **atme bewusst** und in Gelassenheit. Vertraue deinem Körpergefühl – es gibt kein 'falsch'. Horche auf die Botschaften deines Körpers. Winzige **Winkelveränderungen bewirken faszinierende Zug-Effekte auf deine Faszien.** Probiere Winkelvariationen aus – sei experimentierfreudig! Du bist der Experte deines eigenen Körpers.





BEVOR DU MIT DEINEM 10 MINUTEN BÜRO TRAINING STARTEST- TEIL 1

"WELCHEM KÖRPERTYP GEHÖRE ICH AN?"

Selbstkenntnis ist entscheidend, wenn es um deinen Körpertyp geht.

Im Allgemeinen unterscheiden wir zwischen **drei Hauptkörpertypen**: sehr bewegliche Menschen, die von Natur aus lockeres, weiches Bindegewebe haben, werden oft als **"Schlangemenschen"** bezeichnet. Dann gibt es Menschen mit **festem Bindegewebe, die als "Wikinger"** klassifiziert werden.

Beachte jedoch, dass diese **Veranlagungen im Laufe des Lebens beeinflusst werden können**. Ein dritter Typ, der am häufigsten vorkommt und den wir als **"Crossover-Typ"** bezeichnen, weist eine **Mischung aus steifen und spannungsschwachen Körperregionen** auf. Die meisten Menschen gehören zu diesem Typ. Oft zeigt sich schon in der Kindheit, ob jemand eher beweglich oder weniger gelenkig ist.

In diesem Zusammenhang werde ich mich hauptsächlich auf den am häufigsten auftretenden Typ, nämlich den **Crossover-Typ**, konzentrieren, da dieser nicht allein auf genetische Faktoren zurückzuführen ist.

Die **steifen und geschwächten Bereiche** haben sich im Laufe des Lebens aufgrund **einseitiger Belastung** entwickelt. Dies ist genau das Thema, das ich hier ansprechen möchte: Wenn du **viel Zeit am Schreibtisch oder vor dem Computer verbringst**, viel Zeit am Handy verbringst und deinen Körper einseitig belastest, insbesondere im **Nacken-, Schulter- oder Hüftbereich**.



WICHTIGER HINWEIS

Falls du tatsächlich zu den Schlangemenschen gehörst, also **sehr beweglich und gelenkig** bist, empfehle ich dir, diese Übungen so auszuführen, dass du nicht übermäßig weit gehst (dich überstreckst) und dich eher auf **deine Körpermitte** konzentrierst, indem du deine **Bauchmuskeln aktiv** hältst. Deine **Faszien und Muskeln** benötigen **andere Reize** als die hier beschriebenen Übungen.

Bald werde ich in meinem Newsletter Informationen über meine bevorstehenden Online-Kurse für 2024 veröffentlichen, die speziell auf verschiedene Körpertypen zugeschnitten sind. Bleib dran!





BEVOR DU MIT DEINEM 10 MINUTEN BÜRO TRAINING STARTEST- TEIL 2

NEUTRALES BECKEN VS. GEKIPPTES BECKEN

BILD 1: Ein **neutrales Becken** bezieht sich auf eine **optimale Ausrichtung** deines Beckens, bei der die natürlichen Krümmungen deiner Wirbelsäule unterstützt werden. In dieser Position befindet sich das Becken in einer Ausrichtung, die weder zu stark nach vorne noch nach hinten geneigt ist. Das bedeutet, dass das Kreuzbein leicht die Wand berührt und die Hüftknochen sowie das Schambein in einer horizontalen Ebene liegen. Ein neutrales Becken hilft, die natürliche Krümmung deiner Lendenwirbelsäule zu bewahren und fördert eine **gesündere Körperhaltung**.

BILD 2: Ein nach **anterior gekipptes Becken** hingegen bedeutet, dass das Becken nach vorne neigt, was zu einer Verkürzung der vorderen Oberschenkelmuskulatur führt. Dies kann wiederum zu **Verspannungen und Schwäche im unteren Rückenbereich und Gesäßmuskel** führen, was zu verschiedenen Beschwerden wie Rückenschmerzen und schlechte Haltung führen kann.

Bild 1: Neutrales Becken

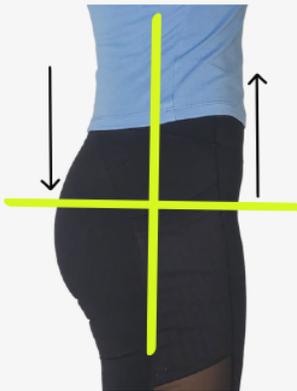


Bild 2: Anterior gekipptes Becken



VORHER-NACHHER-VERGLEICH

Nimm dir einen Moment, um diesen **einfachen, aber effektiven Test** durchzuführen:

In eine aufrechte Stehposition **beuge dich langsam nach vorne**, spanne den Unterbauch leicht an, um den unteren Rücken zu schützen. Lass deine Fingerspitzen in Richtung Boden gleiten, ohne dich zu überanstrengen.

—————> **Wie weit bist du gekommen?**

Mache dir mental eine Notiz über diese Position. Sie dient als Ausgangspunkt für deinen Fortschritt.

Sobald du deine 5 Büro-Übungen abgeschlossen hast, ist es an der Zeit für den Vergleich.

—————> **Bist du flexibler geworden? Kannst du tiefer gehen als zuvor?** Nimm wahr, wie und wo sich dein Körper verbessert hat.

Dieser einfache Vorher-Nachher-Vergleich kann dir helfen, den Erfolg deiner Übungsroutine zu erkennen. Halte deine Fortschritte fest und nutze sie als Motivation für deine zukünftigen Trainingseinheiten. Dein Körper wird es dir danken! Beachte darauf, wenn du ein sehr flexibler Körpertyp hast, ist dieser Test nichts für dich!





BEVOR DU MIT DEINEM 10 MINUTEN BÜRO TRAINING STARTEST- TEIL 3

ATMUNG

Wir atmen täglich bis zu 20.000 Mal! Die Atmung ist lebensnotwendig, ermöglicht Zellenergie und reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper.

Bewusste Atmung bietet Vorteile wie:

- **Stressreduktion:** Tiefe Atmung beruhigt das Nervensystem und mindert Stress.
- **Entspannung:** Spezielle Atemtechniken fördern körperliche und mentale Entspannung.
- **Energiezuwachs:** Richtiges Atmen erhöht Sauerstoffzufuhr und Energieproduktion.
- **Bewusstsein:** Fokussierte Atmung beruhigt den Geist und schärft die Präsenz.

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen, atme bewusst und gelassen. Vertraue deinem Körpergefühl – es gibt kein 'falsch'. Lausche den Botschaften deines Körpers.

Was ist zu beachten bei der Atmung? Wir wollen die volle Lungenkapazität ausnutzen als auch den Zwerchfell (Atmungsmuskel!) in Einsatz setzten! Atme **durch die Nase leise, ruhig und lange ein, durch den Mund oder die Nase lange UND langsam aus.**

Bei der Einatmung: Achte, dass deine Schultern nicht hochkommen und versuche deine Rippen seitlich und nach hinten zu expandieren, wie ein Ballon voller Luft (in das Band einatmen)

Beim Ausatmen lass dein Brustbein Richtung Boden gleiten, Schulter schmelzen lassen und versuche lange auszuatmen, sodass du vorne spürst, als würden sich **deine Rippen sich vorne schließen** und **Richtung Becken gleiten**. Je länger du ausatmest, desto eher spürst du wie sich dein Unterbauch und Beckenboden aktivieren.

ATMUNGS ÜBUNG MIT EIN THERABAND

Lege dir ein Band oder ein Schal um den **Rippenbogen** herum, vorne überkreuzt halte es in den Händen. Behalte einen leichten Zug.

Bei der Einatmung: atme in das Band seitlich und hinten im Rücken ein, so dass du deine **hinteren Lungenflügel ganz ausweitest** und das Band gut spürst. **Bei der Ausatmung:** ziehe leicht am Band vorne, so dass du spürst wie deine Rippen sich vorne leicht schließen und in **Richtung Becken gleiten**.

Atme ruhig und fokussiert 5 bis 10 Mal.



Band am Rücken hinten: flach aufstellen um Rippenbogen herum-auf höhe der BH Linie!



Band vorne überkreuzt, behalte ein leichten Zug. beim Ausatmen kannst du den Zug erhöhen

BEWEGUNG: TÄGLICH, JEDERZEIT & ÜBERALL

Kein intensives Training oder tägliches Workout nötig!

Bewegung ist der Schlüssel!

Ob beim Geschirrspüler ausräumen, aufräumen, putzen oder Treppensteigen – bleib so oft wie möglich in Bewegung. Steh öfter vom Schreibtisch auf, **strecke dich wie eine Katze oder simuliere Seilspringen**. Das fördert **Durchblutung und Energie!**

Winzige Winkeländerungen erzeugen erstaunliche Effekte auf deine Faszien.

Probiere Winkelvariationen aus – sei neugierig! Und bewege dich so oft und viel du kannst! **Du kennst deinen Körper am besten!**





Wand Ausrichtung und Rolling

Mit der Zeit können wir an Körpergröße verlieren, nicht nur durch Wirbelsegment-Kompression, sondern auch durch Körpergeometrie und Haltung. Aber keine Sorge, bewusstes Ausrichten von Knien, Hüften, Becken, Schultern und Kopf hilft, aufrecht zu bleiben und den Körper geschmeidig und gesund zu halten.

Ausgangsposition:

Rücken an die Wand lehnen, Füße hüftbreit, einige Zentimeter von der Wand entfernt aufstellen.

Achte auf ein neutrales Becken, beuge leicht deine Knie falls notwendig. Spüre dein Kreuzbein hinten an der Wand, als würde es leicht die Wand hinuntergleiten.

Körperausrichtung:

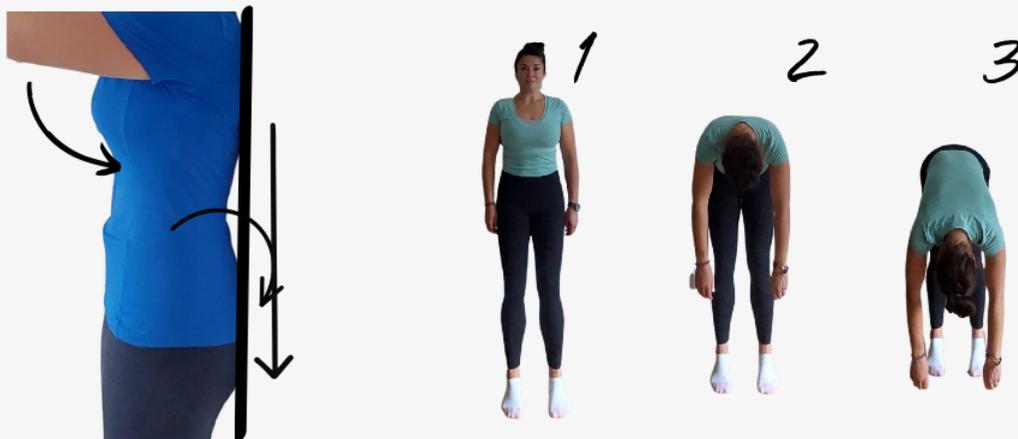
Oberkörper und Kopf an die Wand lehnen. Strecke dich durch deinen Scheitel Richtung Decke.

Mittlerer oberer Rücken auf der Höhe der BH Linie berührt die Wand. Falls die BH-Linie die Wand nicht berührt, vordere Rippen sanft zur Wand bewegen oder den Kopf und Schultern leicht nach vorne bewegen, um optimale Ausrichtung zu finden.

Halten und bewusst Atmen:

3 Atemzyklen in verbesserter Position verweilen.

Fokussiere dich auf Körperbewusstsein und wirbelsäulen- Segmentierung und Verlängerung.



Roll Down: Atme aus während du vom Scheitel beginnend, Kinn zur Brust rollst, Wirbel für Wirbel nach unten bewegen. Angenehme Dehnung im Rücken spüren, während du nach vorne rollst.

Roll Up: Gegenteiliger Prozess: Atme aus und rolle Wirbel für Wirbel wieder zurück an der Wand. Starte mit Becken an der Wand, untere Rücken, mittlerer Rücken, BH Linie, oberer Rücken und am Ende der Kopf zurück an der Wand bewegen.

Roll Down und Roll Up 3X wiederholen, mit fließender und entspannter Atmung.

RESULTAT: Diese Übungen helfen, die Körperhaltung zu verbessern, Wirbelsäulenflexibilität zu fördern und das Bewusstsein für die Wirbelsäule zu schärfen. Deine Wirbelsäule wird es dir danken!



Long Stretch

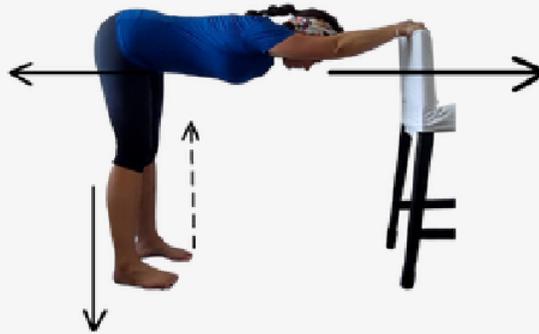
Vordere und hintere Seite

Die hintere Faszienzugbahn erstreckt sich von den Fußsohlen bis zum Nacken. Sitzen und einseitige Belastung können sie aus dem Gleichgewicht bringen, Verkürzungen, Verspannungen und Rückenschmerzen verursachen. Diese Übung dehnt und verlängert die hintere Linie von den Waden, zu den Oberschenkeln, Hüften bis zu den Schultern und Nacken.

Vorbeuge an einem Stuhl, Tisch oder Schreibtisch:

Positionierung: Stelle dich hinter einen Stuhl, deinen Schreibtisch oder Küchentisch.

Die Beine sind in Hüftbreite aufgestellt, Oberkörper lehnt nach vorne, Hände ruhen auf der Oberfläche. Die Füße sind exakt unter den Hüftgelenken oder leicht vor ihnen platziert. Das Gewicht liegt hauptsächlich auf den Füßen.



Erstens, schiebe deine Sitzhocker weit nach hinten, der Kopf streckt sich in die entgegengesetzte Richtung. Spüre die Waden-, Hüft-, Rücken- und Schulterdehnung. Atme 3 Mal.

Zweitens, beuge und strecke beide Knie, wiederhole 3-5 Mal.

Drittens beuge nur ein Knie leicht, während, das andere gestreckt bleibt und strecke die Hand derselben Seite weit nach vorne. Abwechselnd Seite zu Seite. 5-10 Wiederholungen.

Viertens, die Beckenkipfung mit Wirbelsäulenbewegungen (Cat Stretch)

- Beckenkippen: Kippe dein Becken nach vorne und dann wieder nach hinten so wie eine Schaukel. Bewege dich von den Sitzhöckern aus, sodass sie nach hinten und nach oben zeigen, dann Richtung Boden, um deine Wirbelsäule in eine Katzenbuckel-Position zu bringen und sie wieder zu strecken.
- Experimentiere: Erkunde wellenartige und spiralförmige Bewegungen der Wirbelsäule – erlaube dir einen fließenden Bewegungsfluss!

Die **vordere Faszienzugbahn** kann durch **längeres Sitzen stark beeinträchtigt** werden. Dies betrifft nicht nur unsere Muskeln und Gelenke, sondern auch unsere **Organe sowie die Verdauung**. Daher ist es von großer Bedeutung, regelmäßig **Dehnungs- und Öffnungsübungen** durchzuführen.

Stelle dich dazu aufrecht hin und platziere deine **Hände am unteren Rücken**. Neige deine Hüften und dein Becken leicht nach vorne, während du gleichzeitig dein Brustbein anhebst – achte darauf, es nicht übermäßig vorzuschieben. Durch die Aktivierung deines Unterbauchs kannst du ein Hohlkreuz vermeiden. Lasse deine Schulterblätter in Richtung deines Beckens sinken und verlängere deinen Nacken zur Decke, um die **vordere Körperseite sanft zu öffnen**.



RESULTAT: Dies unterstützt eine aufrechte Haltung und kann dazu beitragen, die Auswirkungen des übermäßigen Sitzens auf die vordere Faszienzugbahn zu mildern.



Dehnung: Brustkorb Side Stretch

Verspannungen und Steifheit in der Brustwirbelsäule verursachen Schmerzen und abgerundete Schultern. Um dies zu lindern, pausiere während der Computerarbeit für einfache Übungen. Diese seitliche Dehnung entspannt Schultern, verbessert die Lungenkapazität und Energie für den Alltag.

Seitliche Dehnung mit Stuhl:

Positioniere dich neben einem Stuhl und platziere eine Hand auf der Rückenlehne.

Strecke den anderen Arm zur Decke.

Neige dich sanft zur Seite, wobei eine Hand über den Kopf zeigt und die andere auf der Rückenlehne oder an der Wand bleibt.

Halte die Dehnung für etwa 3 Atemzüge oder 15-30 Sekunden auf beiden Seiten.

Alternativ kannst du dich mit dem Rücken an eine Wand lehnen und sicherstellen, dass beide Schulterblätter Kontakt haben, während du die seitliche Dehnung ausführst.

Variante mit Wand:

Stelle dich seitlich zur Wand, platziere eine Hand auf Schulterhöhe auf der Wand und übe sanften Druck aus.

Die andere Hand strecke Richtung Decke und neige dich leicht zur Seite.

Halte die Dehnung wie oben beschrieben.

Zur Brustöffnung:

Vom seitlichen Stretch aus bewege dich zum Brust Stretch.

Hebe dein Brustbein an, blicke zur Decke und strecke den Arm nach hinten. Spüre die Dehnung durch Schulter- und Brustbereich.

Drehung für den oberen Rücken:

Drehe dich von der Brust weg, sodass dein Blick Richtung Boden geht.

Dein oberer Rücken rundet sich, öffnet sich dabei.

Strecke dich aktiv durch den oberen Arm und die Finger.

Diese Abfolge ermöglicht eine ganzheitliche **Dehnung und Öffnung** von verschiedenen Muskelgruppen. Achte dabei auf eine **fließende Bewegung** und spüre die öffnende Wirkung in deinem Körper! **Bevor du mit der anderen Seite vorgehst**, mach Folgendes: Atme 3 Mal leise ein und lange aus und merke den Unterschied zwischen der linken und rechten Seite! **Spürst du das?**

RESULTAT: Erhöhte Lungenkapazität! bzw. eine bessere Atmung, was für mehr Sauerstoffaustausch sorgt und dafür mehr Energie!





Waden Dehnung

Waden leiden unter Bewegungsmangel im modernen Alltag, besonders durch häufiges Sitzen. Der Zwillingswadenmuskel verkürzt sich in der Sitzhaltung, beeinträchtigt Bewegungen wie Gehen, Laufen und Springen. Verklebte Faszien führen zu Einschränkungen, Schmerzen und Verletzungsrisiken.

Schaffe Platz für flexiblere Waden! Ein einfaches Buch wird dein Begleiter. So gehst du vor:

Vorbereitung: Positioniere einen Stuhl vor dir. Das Buch platziere flach auf dem Boden.

Fußhaltung: Stelle dich mit beiden Füßen auf das Buch – Ballen und Zehen nehmen Platz, Fersen bleiben auf dem Boden. Achte auf festen Bodenkontakt der Fersen und achte auf eine aufrechte Körperhaltung. Deine Hüften stehen direkt über den Fersen.

BILD 1: Streckung und Atmung

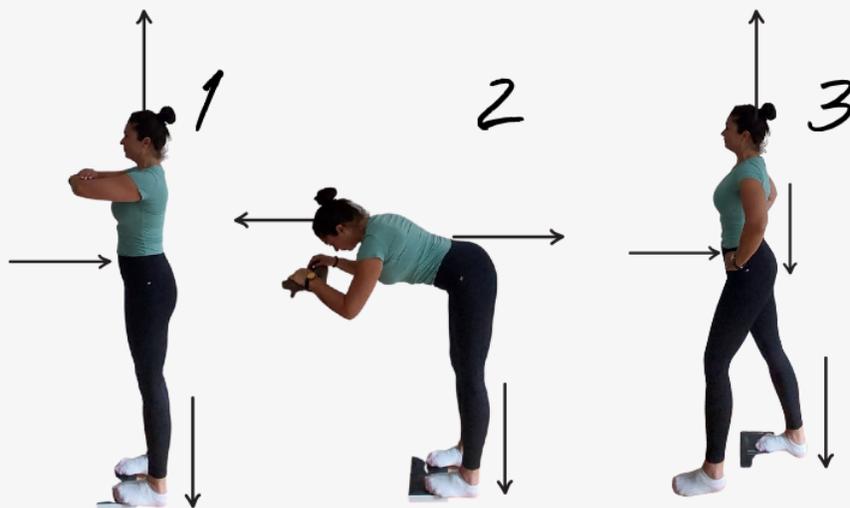
Übe sanften Druck aus, damit die Fersen den Boden berühren. Halte dich ganz gerade, Gewicht auf die Fersen verlagert. Spüre die Dehnung in den Waden. Halte diese Dehnposition für eine Minute.

BILD 2: Intensivierung: Wenn du intensiver dehnen möchtest, neige deinen Oberkörper nach vorne und Richtung Boden. Stütze dich auf der Rückenlehne des Stuhls oder deinem Tisch ab. Halte diese intensivere Dehnung für **3-5 tiefe Atemzüge**. Dränge dabei deine Sitzhocker weit in den Raum zurück.

BILD 3: Leichter Ausfallschritt: Du kannst die Dehnung auch variieren. Ein Fuß bleibt auf dem Boden, das andere wird leicht nach vorne gesetzt. Das vordere Knie ist leicht gebeugt, während der hintere Fuß aufrecht auf dem Buch ruht – hier spürst du die Dehnung ebenfalls intensiv.

Dein Buch wird zu einem effektiven Werkzeug für geschmeidigere Waden. Erlebe die Veränderung! Diese Dehnung kannst du **täglich** machen! Versuch es mal **während du telefonierst oder an der Supermarktschlange wartest** (ohne Buch! Variante Bild 3)

RESULTAT: Leichte Beine, mehr Beweglichkeit im Knöchel und effizienteren Gang!



5

Pelvic List- starke Hüften

Pelvic List: Für starke Hüftgelenke und einen besseren Gang. Diese Übung ist besonders nützlich, um die Muskeln um das Becken und Hüftgelenk herum zu kräftigen und Probleme im unteren Rückenbereich zu lindern. Diese Übung vom Becken ist ein fester Bestandteil jedes Schritts.

Beginne mit einer Aufwärmübung:

Stelle dich aufrecht hin, Beine in Schulterbreite. Verlagere dein Gewicht fünfmal von einem Fuß auf den anderen.

Jetzt zur Pelvic List Übung:

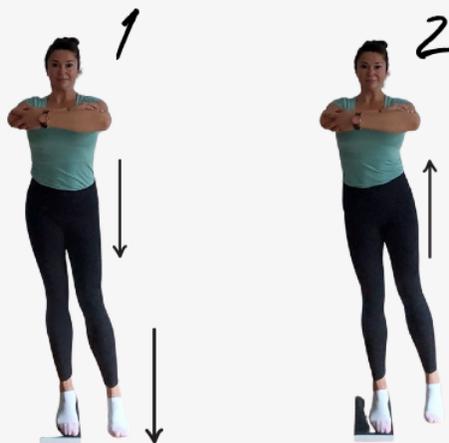
Greife ein Buch und platziere einen Fuß darauf. Dein gesamtes Gewicht ruht auf diesem Bein. Aktiviere die Ferse des Fußes, der am Buch oben ist, indem du sie in Richtung Buch drückst.

Halte die aufrechte Körperhaltung bei, während du mit dem freien Fuß sanft den Boden berührst, indem du die Hüfte leicht absenkst, und dann den Fuß wieder auf Hüfthöhe anhebst.

Wiederhole dies 10-15 Mal **pro Seite**, bis du eine wohltuende Wärme im Hüftbereich spürst. Führe die Übung dann auf der anderen Seite durch.

Spüre, wie die Bewegung **aus der Hüfte heraus stattfindet** und die gegenüberliegende Beckenseite sanft Richtung Schulter angehoben wird. Achte darauf, dass das Knie des belasteten Beins immer gestreckt bleibt und die Bewegung von der Hüfte ausgeht.

RESULTAT: Diese Übung ist hervorragend für den gesamten unteren Körperbereich, für einen besseren Gang und inkludiert auch die Kräftigung des Beckenbodens und des Kreuzbeins!





Meine persönlichen Top 10 Alltag Tipps & Tricks - Teil 1



WASSER

Bleib erfrischt und vital: **Wasser ist der Schlüssel!** Gönn dir den Genuss von frisch gepresster **Zitrone**, nicht nur für den köstlichen Geschmack, sondern auch für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt und strahlende Haut. Halte deine Hydratation stilvoll in Schwung – eine **hochwertige Edelstahlflasche** macht es möglich, immer griffbereit und umweltfreundlich. Gönn dir das Beste für dich!



DER BODEN IST DEIN FREUND

Verändere deinen Blickwinkel, **entdecke den Boden neu!** Nutze ihn als deinen bequemen Sitzplatz – ob du am Laptop arbeitest oder durch dein Smartphone scrollst. **Setze dich, lege dich seitlich, auf den Bauch oder den Rücken.** Dein Körper wird es dir danken! Der Boden lädt auch zu Spielen mit deinen Kindern ein – eine wertvolle Zeit voller Freude und Nähe. Erlebe die Welt aus einer anderen Perspektive!



WADEN DEHNEN GEHT ÜBERALL UND JEDERZEIT

Verwandele alltägliche Momente in **Wohlfühlmomente!** Platziere ein Buch oder einen Keil im Badezimmer oder in der Küche. Nutze diese Zeit, während du Zähne putzt oder Gemüse hackst, indem du deinen **Vorderfuß auf das Buch stellst und die Fersen fest in den Boden drückst.** Spüre die **Dehnung deiner Waden** und erfreue dich gleichzeitig an den positiven Effekten. Gönn dir Wellness im Alltag!



TENNIS BÄLLE UND WEICHE GUMMI BÄLLE

Unkonventionelle Helfer für **totale Entspannung!** Denk nicht nur ans Tennis oder deinen Hund: Weiche Gummibälle sind vielseitig. Leg dich darauf und spüre, wie sie **Verspannungen lösen.** Einfach massieren, sanft oder etwas fester. Das Schönste? Der Ball passt überallhin – auf Reisen, während langer Autofahrten. Gönn dir Mobilität für pure Entspannung!



DEIN WOHNZIMMER IST DEIN FITNESS STUDIO

Gib deinem Wohnzimmer eine aufregende Verwandlung! Schnapp dir faszinierende **Helferlein** wie eine weiche **Faszienrolle**, ein **Theraband** und einen **sanften Igelball.** Stell sie parat, und schon wird deine abendliche Netflix-Session zur Energiequelle: **Nicht mehr auf der Couch sitzen, sondern auf dem Boden aktiv bewegen.** Hol das Beste aus deiner Entspannung heraus!





Meine persönlichen Top 10 Alltag Tipps & Tricks - Teil 2



SCHUHWERK

Schluss mit eingequetschten Zehen und steifen Sohlen! Entdecke die Freiheit, Kraft und Flexibilität, die in deinen Füßen steckt und sich auf deinen gesamten Körper auswirkt. Mit gesunden, **minimalistischen Schuhen** erlebst du ein neues Level an Komfort. Hol dir fachkundige Beratung und befreie deine Füße zu einem gesünderen Leben!



WIE STEHST DU?

Entdecke die **Magie der Haltung** – egal, wo du stehst. Verlagere dein Hüftgelenk exakt über deinen Knöchel, während dein Gewicht sanft nach hinten zu den Fersen gleitet. Dein Scheitel strebt zum Himmel, Schultern fallen entspannt, Brustbein öffnet sich. Voilà, deine Haltung erstrahlt! Werde zum Meister deiner Pose!



SMARTPHONE NACKEN ADIEU

Befreie dich von Handy-Nacken mit einem genialen Trick! Einfach, überall und jederzeit. Ziehe dein Kinn leicht zur Brust, führe den Kopf nach hinten und oben. Deine Augen richten sich geradeaus, Kinn parallel zum Boden. Stell dir vor, du trägst eine königliche Krone! Ein königlicher Kniff für bessere Haltung und freies Atmen – Head Ramping macht's möglich!



BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG

Hebe deine Gesundheit auf ein neues Level – ohne stundenlanges Training! Der Schlüssel liegt im Bewegen. Bewegung steckt in jedem Lebensbereich, sei es beim Aufräumen oder der Wahl deines Sitzplatzes. Mit gezielten Entscheidungen bringst du mehr Schwung in deinen Alltag und förderst so deine Gesundheit. Entdecke die Power der Bewegung in jedem Moment!



EINE GANZKÖRPER ÜBUNG: THE PILATES HUNDRED

Die ultimative Übung für deinen Alltag! Mein Favorit: Die Pilates "Hunderte". Leg dich hin, strecke die Beine auf 45 Grad nach oben und hebe den Oberkörper. Arme auf Hüfthöhe und los geht's – Pumpe deine Arme schnell rauf und runter: 5 schnelle kurze Ein- und Ausatmungen, das 10 Mal. Bis du 100 hast! Ein Power-Paket: Atmung, Kontrolle, Cardio. Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Arme und Po in einer einzigen Bewegung! Mach dich fit, jeder Tag zählt!





Meine persönlichen Büro Tipps für dich

BÜRO ERGONOMIE = BOOST FÜR PRODUKTIVITÄT!

Gestalte deinen Arbeitsplatz smart, damit du nicht nur bequemer, sondern auch **produktiver arbeiten** kannst – **ohne Körperbeschwerden**.

Haltung ist der Schlüssel: Schultern locker, aufrecht sitzen sodass du auf deinen Sitzhocker sitzt, Rücken entlasten. Gönn dir regelmäßig Pausen vom Computer, für deine generelle körperliche Fitness.

Investiere in deine Gesundheit, gewinne an Leistung!

DEIN COMPUTER BILDSCHIRM UND NACKEN

Durch das Anheben des Bildschirms auf **Augenhöhe** wird der Nacken in einer neutralen Position gehalten, was die Belastung reduziert. Ein Bildschirm auf Augenhöhe fördert eine **aufrechte Körperhaltung**, da du gezwungen wirst, den Oberkörper aufrecht zu halten, um den Bildschirm klar zu sehen.



MAUS, TASTATUR UND ARMLEHNEN



Die richtige Positionierung von Maus, Tastatur und Armlehnen sind entscheidend, um eine **ergonomisch gesunde Arbeitsumgebung** zu schaffen und **Belastungen oder Verletzungen durch wiederholte Bewegungen zu vermeiden**. Hier sind meine Empfehlungen:

1. Die Tastatur:

- Auf Ellenbogenhöhe oder leicht darunter positionieren.
- Hände locker auflegen, Handgelenke neutral halten.

2. Die Maus:

- Nahe zur Tastatur platzieren, um Greifen zu vermeiden.
- Hand entspannt auflegen, Arm- und Schultermuskulatur nutzen.

3. Die Armlehnen:

- Höhenverstellbare Armlehnen verwenden.
- Unterarme auf 90 Grad zu Oberarmen, Schultern entspannt.

4. Dein Sessel/Stuhl:

- Füße flach auf dem Boden, Knie im 90-Grad-Winkel. Ein Hocker unterm Tisch, wo du deine Füße raufstellen kannst, wirkt auch gut!
- Setze dich auf ein Fitnessball für ein aktiveres Sitzen



DEINE WICHTIGSTEN TRAINING TOOLS



FRANKLIN BALL SET
BÄLLE FÜR MASSAGE UND ÜBUNGEN



SISSEL PILATES ROLLE
FASZIEN ROLLE



SISSEL PILATES CIRCLE
TRAININGSRING FÜR DEIN CORE



THERA-BAND ORIGINAL
ELASTISCHES TRAININGSBAND



PILATES BALL
BALL FÜR ÜBUNGSVARIATIONEN



MINI FASZIEN ROLLE
IDEAL UM DIE FÜSSE ZU MASSIEREN





GRATULATION!

Mit deinem Büro-Training hast du bereits bemerkenswerte Fortschritte gemacht! Spüre jetzt das gestärkte Vertrauen in deinen Körper, du kannst Veränderungen bewirken und dich schmerzfrei und kraftvoll im Alltag bewegen!

BIST DU BEREIT FÜR MEHR?

- **PROBIERE ES SELBER AUS! KOMM ZU EINEM SCHNUPPERTRAINING IN DER KLEINGRUPPE.**
- **NEU: ONLINE TRAININGS-PROGRAMM AB FRÜHLING 2024 (INFO IM NEWSLETTER & SOCIAL MEDIA)**

Erlebe **schmerzfremde Stärke im Alltag!**
Sichere dir jetzt deinen **kostenlosen Platz** in der Kleingruppe im True Pilates Studio in Wien, im 19. Bezirk.

NUR 2 FREIE PLÄTZE PRO WOCHE!

**JETZT SCHNUPPERTRAINING
BUCHEN**



Ich freue mich auf dich!

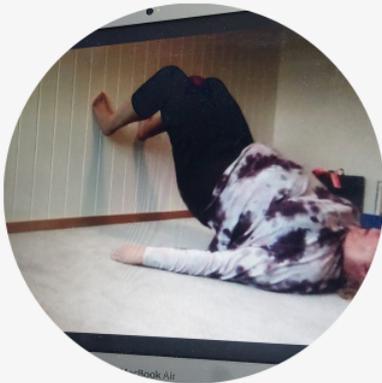


Testimonials



Nach Laura´s Personal Training Stunde fühle ich mich nicht nur **physisch fitter und wohler**, sondern **auch psychisch!** Es tut so gut etwas für seinen Körper und Geist zu machen! Das Studio ist ideal zum Trainieren, ich komme sogar mit meinem Baby zum Training ins Studio. Laura kennt sich super mit dem Körper aus und **ich weiß einfach, dass ich meinen Körper richtig trainiere.** Oft sind es mini Bewegungen, die einen großen Unterschied machen, die Laura immer erkennt und die Übungen dann effektiver machen! Super Training, super baby Betreuung!

Laura K.



Mit Laura habe ich meine **Reise in ein gesünderes und wieder mobiles Leben begonnen.** Ihre Fachkompetenz, positive Energie, Geduld, Empathie und Humor haben mir immer wieder Motivation gegeben und mich auch in "dunkleren" Zeiten angespornt und begleitet. A true pro, a gem!

Ute B.



Von Anfang an habe ich mich in Laura´s Gruppen Klassen unglaublich wohl und gut betreut gefühlt. Sie legt großen Wert auf die **korrekte Ausführung** jeder einzelnen Übung, was einem durch ihre **präzise Anleitung** sehr leicht fällt und man den Unterschied sofort spürt. Ich kann Laura´s Unterricht jedem nur wärmstens ans Herz legen und empfehlen, der Lust auf **hochwertige Pilates Stunden** mit einer sehr **einfühlsamen, rücksichtsvollen und kompetenten** Trainerin hat! "

Sophie K.



DANKE!

für

dein Vertrauen und deine Entschlossenheit, das **Beste** für deinen Körper zu tun.

Ich hoffe zutiefst, dass du unsere Zeit genossen hast.

Möge diese Reise zu mehr **Gesundheit** und **Wohlbefinden** erst der Anfang sein.

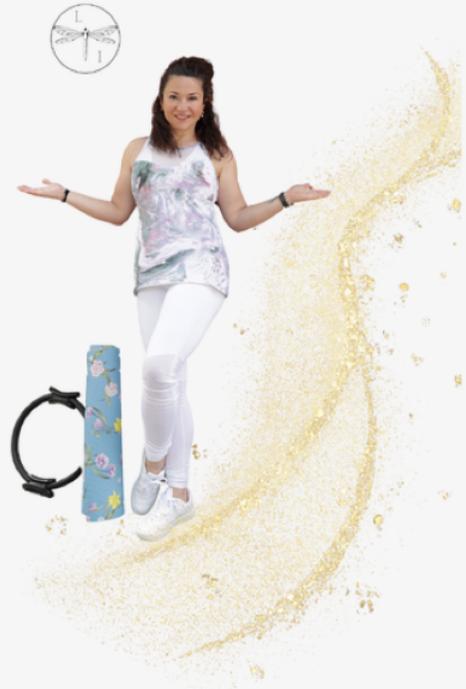
Deinem körperlichen Wohlergehen und deinem **aktiven Lebensstil** wünsche ich weiterhin alles erdenklich Gute.

Bleib gesund, **bleib in Bewegung** – für ein erfülltes und **energiegeladenes Leben!**

Auf eine gesunde Zukunft!

Mit kraftvollen Grüßen,

Deine Laura



Laura Irbinger

Telefon: +43 660 509 5929

hallo@laurairbinger.com

Instagram: [Laurlb](#)

Facebook: [Laura Pilates & Faszientraining](#)