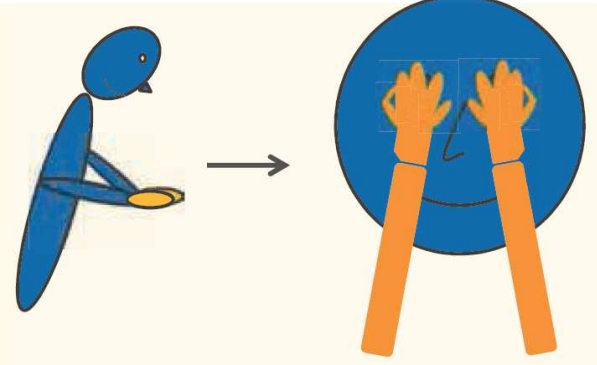
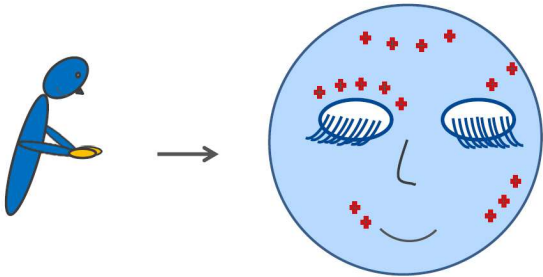
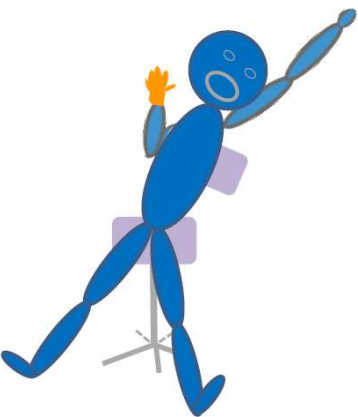


Übungen mit FlexiFit:

Entspannung Augen und Gesicht

Den Körper fit halten – Das kann jeder tun

	<p>Entspannung der Augenmuskulatur – Palmieren</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Handinnenflächen gegeneinander reiben, bis sie warm werden.</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Handballen ohne Druck über Ihre Augenhöhlen legen. Augen können auch geschlossen werden. Der Wärme nachspüren. Die Übung, über den Tag verteilt wiederholen.</p>
	<p>Gesichtsklopfmassage</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Handinnenflächen gegeneinander reiben, bis sie warm werden.</p> <p><u>Ausführung:</u> Mit den Fingerspitzen mehrmals sanft um die Augen herumklopfen. Stirn, Schläfen, Wangen, Kau- und Kiefermuskulatur sowie Hinterkopf beklopfen. Die Übung, über den Tag verteilt wiederholen.</p>
	<p>Gähnen und Blinzeln – Augenbefeuchtung</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Strecken, Gähnen und Blinzeln.</p> <p><u>Ausführung:</u> Herzhaft Gähnen und Blinzeln, die Arme nach oben recken und strecken. Die Augen werden befeuchtet. Bei der Bildschirmarbeit nimmt das Blinzeln drastisch ab, die Augen verfallen sehr leicht ins Starren und werden trocken. Die tiefere Atmung versorgt Gehirn und Körperzellen mit Sauerstoff und Energie. Die Übung, über den Tag verteilt wiederholen.</p>