

TRAININGSHINWEISE ZUR AKTIVEN MINI – PAUSE ONLINE

Lieber Firmen – Mitarbeiter!

Alle Videos und Übungen haben wir nach bestem Wissen & Gewissen zusammengestellt im Interesse der Gesundheit aller Nutzer. Nun ist es aber nicht ausreichend, wenn nur uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt. Ihnen selbst sollte sie natürlich auch wichtig sein. Daher kommen hier für Sie ein paar Empfehlungen wie Sie sicher, nachhaltig und gesund die AKTIVE MINI – PAUSE ONLINE für sich optimal nutzen können:

1. Üben und trainieren Sie stets angepasst an Ihr Alter, Ihren generellen Trainingszustand und Ihre aktuelle Tagesform (Trainingsprinzip der ANGEMESSENHEIT)
2. Achten Sie bitte immer auf Ihre Körpersignale. Diese sendet Ihr Körper nie umsonst. Je besser Sie auf Ihre Körperwahrnehmung achten, desto geringer ist Ihr Risiko und desto größer ist Ihr gesundheitlicher Mehrwert (Trainingsprinzip der INDIVIDUALITÄT).
3. Anspannung, Muskelkater & Schmerz sind hierbei aber bitte nicht gleichzusetzen. Spannung ist teilweise sogar gewünscht und Muskelkater kann eine Folge von ungewohnter Trainingsbelastung sein. Beide sind aber nicht generell negativ zu bewerten. Schmerz hingegen ist immer als Warnzeichen zu verstehen und hat nichts mit einem langfristig gesunden Training zu tun. Sollten Schmerzen beim Üben auftreten, stoppen Sie bitte Ihre Aktivität.
4. Wenn Sie aktuell oder generell in Ihrem Alltag gesundheitliche Einschränkungen, Beschwerden und/oder Schmerzen haben, konsultieren Sie bitte Ihren behandelten Arzt/Hausarzt und klären ab, welche Körperübungen zulässig sind und welche Sie weglassen sollten.
5. Nutzen Sie die AKTIVE MINI – PAUSE ONLINE regelmäßig, aber setzen Sie sich hierbei keinem Zwang aus. Unsere Empfehlung an Werktagen lautet: 10 Minuten AKTIVE MINI – PAUSE am Vormittag + 10 Minuten AKTIVE MINI – PAUSE am Nachmittag. Somit hätten Sie einen regelmäßigen, positiven Gegenpol zum oft sehr sitzdominanten und bewegungsarmen bzw. -monotonen Arbeitsalltag (Trainingsprinzip der REGELMÄSSIGKEIT).
6. Falls Sie die AKTIVE MINI – PAUSE ONLINE direkt mit Kollegen durchführen, vergleichen Sie sich bitte nicht mit Anderen. Wenn Sie etwas vergleichen wollen, dann Ihre eigene aktuelle Performance mit Ihren vergangenen Leistungen und Körpersignalen.
7. Wenn für Sie möglich, empfehlen wir die AKTIVE MINI – PAUSE ONLINE ohne Schuhe zu absolvieren. Ist dies nicht möglich, wäre zumindest ein flacher, weicher Schuh empfehlenswert.

Nun wünscht Ihnen das Team von www.health-base.de viel Freude und vor allem Gesundheit beim regelmäßigen Aktivieren, Mobilisieren & Entspannen mit der AKTIVEN MINI – PAUSE ONLINE!