



STRECKEN



FUSS FIT



FUSS KREISEN

> FIT IM FLUG



RÜCKEN FIT



BECKEN MOBIL

• **STRECKEN**

Im 30-Minuten-Takt mindestens 30 Sekunden strecken.

• **FUSS FIT**

- Abwechselnd Vorfuß und Fersen zügig abheben
- Zehen einrollen und lösen
- Füße bzw. Fußsohlen mit ganzer Kraft mindestens 30 Sekunden auf den Boden drücken
- Sitzend Beine trippeln

• **FUSS KREISEN**

Jeden Fuß mindestens 10 x einwärts, 10 x auswärts kreisen

• **RÜCKEN FIT**

In aufrechter Oberkörperhaltung mit ganzer Kraft die Ellenbogen in die Lehne drücken; mindestens 1 Minute halten; dabei entspannt atmen und versuchen, die Schulterblätter zusammen zudrücken.

• **BECKEN MOBIL**

Becken abwechselnd rechts und links seitlich schwungvoll hochziehen. 30 x jede Seite

TIPPS

- Trinken Sie reichlich gesunde Flüssigkeit, mindestens 1 - 2 Liter, je nach Flugdauer.
- Tragen Sie bequeme Kleidung um den Blutstrom in den Venen nicht einzuschränken.
- Tragen Sie eventuell Kompressionsstrümpfe der Kompressionsklasse 1 - 2 und verringern Sie so das Tromboserisiko.



Wir haben uns zu einer höchst mobilen Gesellschaft entwickelt. Dazu gehört natürlich auch das Fliegen. Egal ob aus beruflichen Gründen, oder weil man einen Traumurlaub Wirklichkeit werden lässt - um weit entfernte Reiseziele zu erreichen, sind wir auf das Flugzeug angewiesen. Um auch gesund und fit an Ihr Ziel zu kommen und die Zeit im Flugzeug bestmöglich zu nutzen, finden Sie in diesem Folder gezielte Übungen. Wir laden Sie alle ein, von den hier angebotenen Tipps Gebrauch zu machen.



Dr. Josef Pühringer
Landeshauptmann
DI Gerhard Kunesch
Flughafendirektor



FIT IM FLUG

... damit Sie gesund an Ihr Ziel kommen