

Alexander Werli

Gründer und Cheftrainer Across the Limits GmbH

Ausbildung

- Master Trainer für Trainingstherapie und Prävention
- Trainer für olympisches Gewichtheben (Kinder und Erwachsene)
- Rehatrainer für Sportverletzungen und Rehabilitation

Beruflicher Werdegang

- Seit 2020 Selbstständig mit der Across the Limits GmbH



Across the Limits GmbH

- 🏋️ Gegründet im März 2020
- 🏋️ Familiäres Umfeld
- 🏋️ Persönliche und enge Betreuung
- 🏋️ Ganzheitlicher Therapieansatz

Unsere Vision:
Eine schmerzfreie Schweiz





Körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz

Präventive Massnahmen auf Basis der menschlichen Anatomie

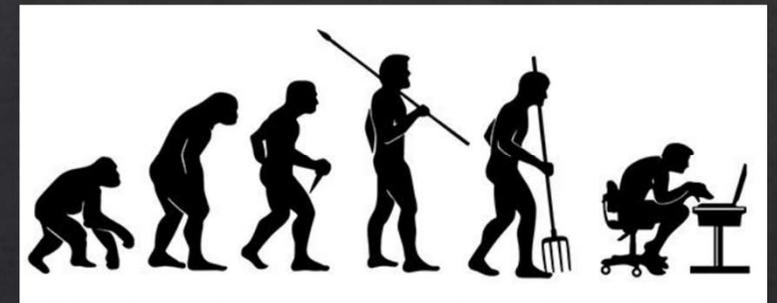


Stellt euch vor...



Rücken- und Nackenschmerzen in der Schweiz

- **8 von 10 Personen haben Rückenschmerzen**
- **Die meisten betroffenen Personen sind im Alter von 30-49 Jahren**
- **Frauen sind häufig betroffen mit Nackenschmerzen**



Quelle:
https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/CH_Dokumente/blog/2020/rueckenreport-2020/Rueckenreport-2020.pdf



Wozu der Körper fähig ist



Tennis Aufschlag: 203 km/h ,
Roger Federer



Olympisches Gewichtheben: 213kg Total,
Nora Jäggi, 76kg, 21+



Schwingerkönig 2019:
Christian Stucki

***Rückenschmerzen reduzieren mit leichter Bewegung:
In 8 Wochen, mit 2 Einheiten pro Woche.***

***Krafttraining bei Bandscheibenvorfällen:
Von 531 Personen wurden 69% von den Schmerzen befreit.***

Quelle:

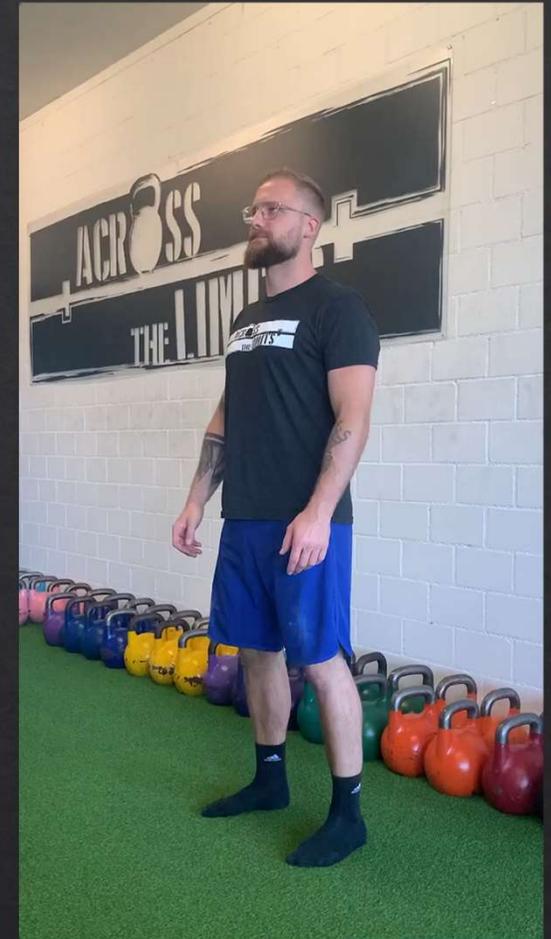
https://www.ikim.unibe.ch/forschung/factsheets/bewegung_bei_chronischen_rueckenschmerzen/index_ger.html#:~:text=Bisherige%20Studien%20zeigen%2C%20dass%20Physiotherapie,Dies%20wird%20im%20Yoga%20miteingeschlossen.

https://www.kieser.ch/fileadmin/user_upload/PDFs/Studie_Kieser_Training_wirkt_/Studie_Kieser_Traininig_wirkt.pdf



Starten wir die Motoren!

- Kopf vor- und zurückschieben - 8-10x
- Finger spreizen & Faust ballen - 30s
- Oberkörper rotieren - 5x/Seite
- Wirbelsäule beugen und strecken - 8-10x
- Becken kreisen - 4x/Seite
- Hüfte rotieren - 3x/Seite
- Beinrückseite dehnen - 6x/Seite



Präventive Massnahmen für deinen Arbeitsalltag

Einfach & unkompliziert

Ergonomischer Arbeitsplatz

- Verstelle regelmässig deinen Monitor und deine Sitzposition
- Besorg dir einen guten Stuhl für zu Hause
- Bau dir einen Stehtisch im Home Office mit Büchern

Aktivitäten im Büroalltag

- Renn die Treppe hoch, anstatt im Aufzug zu stehen
- Geniesse die Luft bei Spaziergängen während Pausen
- Suche dir den Drucker, der am weitesten entfernt ist
- Viel trinken, du kannst öfters zum WC laufen

Bewegungspausen:

- Starte deinen Motor mit dem Bewegungsvideo
- Plane dir fixe 5 Minuten Blöcke für Bewegung in deinen Kalender
- Mach "Nichtraucher-Pausen" (spazieren)



Lass deinen Ferrari nicht
verrosten.

Vielen Dank
für`s Zuhören!

