

## JETZT DIE WEICHEN STELLEN FÜR EINE ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT!

So schöpfen wir unsere gemeinsamen  
Möglichkeiten voll aus:

- \* **Wir sind für Sie IMMER DA!**  
Mit unserem **IMMER DA!**-Sortiment mit Fokus auf reimportstarke Hochpreise und sofortiger Liefergarantie stehen wir Ihnen als einer der führenden Arzneimittelimporteure zur Seite. Unser **IMMER DA!**-Sortiment finden Sie unter [www.cc-pharma.de](http://www.cc-pharma.de).
- \* **WISSENSDURST? Bilden Sie sich mit uns fort!**  
Mit unserem zertifizierten E-Learning in Kooperation mit PTAheute beantworten wir Ihnen die wichtigsten Fragen rund um das Thema Importarzneimittel. Einfach gleich anmelden unter [www.cc-pharma.de/e-learning](http://www.cc-pharma.de/e-learning).
- \* **OHRENBLICK! Die CC Pharma-Podcasts**  
Ihre Apotheke darf wertvolle Beratungstipps in der Indikation Onkologie erwarten. Die neue CC Pharma-Podcast-Reihe finden Sie unter [www.cc-pharma.de/ohrenblick!](http://www.cc-pharma.de/ohrenblick!).

### Halten Sie sich fit!

Gesund und kompetent in den Apothekenalltag mit den **PRO.FIT**-Workouts von CC Pharma.

Mehr Information unter [www.cc-pharma.de/pro.fit](http://www.cc-pharma.de/pro.fit)



## JETZT MITMACHEN BEI UNSEREN **PRO.FIT**-WORKOUTS!

### PRO.FIT WORKOUTS



[www.cc-pharma.de/pro.fit](http://www.cc-pharma.de/pro.fit)

CC Pharma GmbH  
In den Feldern 2  
54570 Densborn  
Deutschland

Kundenservice: 06594 9219-220  
Fax: 06594 9219-400  
[info@cc-pharma.de](mailto:info@cc-pharma.de)  
[www.cc-pharma.de](http://www.cc-pharma.de)  
 [fb.com/ccpharma](https://fb.com/ccpharma)



**NEU!**

## PRO.FIT

GESUND UND FIT  
IN DER APOTHEKE

Profitieren Sie von unseren  
Workout-TIPPS

**CC Pharma-Workouts**

[www.cc-pharma.de](http://www.cc-pharma.de)

## FIT IN DER APOTHEKE

Gesund und fit macht Ihnen die Beratung Ihrer Apothekenkunden gleich doppelt so viel Spaß!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sowohl geistig als auch körperlich fit für den Arbeitstag in der Apotheke sind. Daher haben wir neben Beratungs-Tipps nun auch Bewegungs-Tipps für Sie zusammengestellt – in unserem neuen Apothekenprogramm **PRO.FIT**, Gesund und fit in der Apotheke. Den größten Teil des Tages nur im Stehen verbringen, das nagt an der Gesundheit!

### Ohne starke Muskeln keine Gesundheit

Deshalb sollte auf Ihrer To-do-Liste der „täglichen Pflegemaßnahmen“ 30–45 Minuten gezielte Bewegung stehen! Das kann für eine ausreichende Pflege Ihrer Muskulatur sorgen.

Je öfter Sie Ihre Muskeln fordern, trainieren und anspannen, desto leichter wird Ihnen die Muskelerholung fallen. Das nennt man muskuläre Intelligenz. Deren Entwicklung benötigt zwar etwas Zeit, aber es lohnt sich!

### Workout-TIPPS

In Zusammenarbeit mit den Fitnesstrainern der **Körperarchitekten** hat CC Pharma für Sie ein Workout mit dem CC-Fitnessband entwickelt, das speziell auf die Probleme bei der Arbeit im Stehen abgestimmt ist und von dem Sie im Alltag profitieren.

Werden Sie fit – starten Sie jetzt mit unseren Einstiegsübungen. Alles, was Sie dazu brauchen, ist das CC-Fitnessband oder ein ähnliches Band und ein paar Minuten Zeit.

ÜBUNGEN  
IN KOOPERATION  
MIT:



### LATISSIMUSZUG ÜBER DEN KOPF

Für den Rückenstrecker, den breiten Rückenmuskel und die Schulterblattmuskeln

Sie stehen in Vorbeuge mit geradem Rücken, den Rücken, den Blick leicht nach vorne gerichtet, etwa hüftbreit. Das Kraftband zwischen den beiden Händen gespannt mit gestreckten Armen vor dem Körper halten.

Jetzt die Arme beidseits an den Körper heranziehen und die Spannung im Band aufrechterhalten. Das Band dabei einmal vor dem Kopf zur Brust und einmal hinter dem Kopf zum Nacken ziehen. Beim Heranziehen ausatmen. Beim Strecken einatmen.

\* 3 DG, 15 WH, BWG: 15 Sek/WH



### ÜBERKOPF-KNIEBEUGE

Für die gesamte Beinmuskulatur, Gesäß, Oberschenkel, Rückenstrecker und Mobilität der Schulter

Sie stehen hüftbreit, die Knie nicht ganz durchgedrückt. Das Kraftband wird gespannt über dem Kopf gehalten, die Arme nahezu gestreckt.

Nun eine Abwärtsbewegung mit dem Gesäß einleiten, dabei die Spannung im Band nicht verlieren. Gehen Sie so tief Sie kommen, ohne mit den Knien abzuweichen. Beim Herabgehen einatmen, beim Heraufgehen ausatmen.

\* 3 DG, 12 WH, BWG: 5 Sek/WH



### RUDERN

Trainiert die gesamte Rücken- und Armbeugemuskulatur

Sie stehen aufrecht, die Knie leicht gebeugt. Das Kraftband befestigen Sie an einer Türklinke oder einem anderweitigen Griff.

Nun ziehen Sie das Band kräftig unter Ausatmung an den Körper heran. Verharren Sie in dieser Position kurz. Nun unter Ausatmung wieder die Arme zurückfahren.

\* 3 DG, 15 WH, BWG: 5 Sek/WH



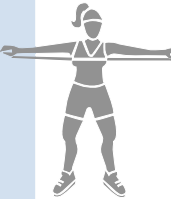
### SEITHEBEN/SCHULTERARBEIT GEGEN DAS KRAFTBAND

Trainiert die gesamte Schultermuskulatur und den Armstrecker

Sie stehen hüftbreit, das Kraftband in beiden Händen unter Spannung. Nun bewegen Sie, gegen den Widerstand, beide Arme gleichzeitig nach außen und dehnen das Kraftband hierdurch.

Die obere Spannungsposition kurz halten. Beim Abspreizen der Arme atmen Sie aus, beim Ablassen atmen Sie ein.

\* 3 DG, 15 WH, BWG: 5 Sek/WH



### RUMPFROTATION GEGEN DAS KRAFTBAND

Optimales Training für die seitliche Bauch- und Rumpfmuskulatur (Core-Training)

Sie stehen doppelt hüftbreit. Das Kraftband befestigen Sie seitlich zu Ihnen an einer Türklinke oder einer anderweitigen Befestigung, so dass Sie im 90-Grad-Winkel zum Band stehen.

Nun das Band mit beiden Händen in gestreckter Vorhalte unter Spannung bringen und den Rumpf zur Gegenseite des Bandes rotieren. Hierbei ausatmen, die Spannung des Bandes nicht verlieren.

\* 2 DG, 10 WH, BWG: 5 Sek/WH



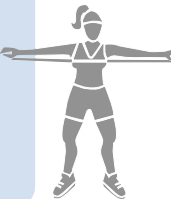
### TRIZEPS STRECKEN ÜBER DEN KOPF

Eine sehr effektive und einfache Übung für den Armstrecker

Sie stehen hüftbreit und halten das Kraftband mit jeweils einem Ende in beiden Händen. Nun die Arme auf Schulterhöhe bringen und die Ellenbogen aus der 90-Grad-Position beidseits strecken, ohne die Arme abzusenken.

Hier dürfen Sie den Arm voll durchstrecken und in der Endposition kurz verharren. Nun unter Einatmung wieder in die Ausgangsposition wechseln.

\* 2 DG, 10 WH, BWG: 5 Sek/WH



Wichtige Grundregeln und weitere Übungen finden Sie unter [www.cc-pharma.de/pro.fit](http://www.cc-pharma.de/pro.fit).

\* DG = Durchgänge  
WH = Wiederholungen  
BWG = Bewegungsgeschwindigkeit