

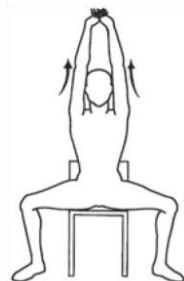
Die „12 Bildschirm-Tibeter“

Nützen Sie die Bildschirmpause um Ihren **Bewegungsmangel auszugleichen**. Denn: Je länger und häufiger Sie sitzen, desto eher können Nacken- und Rückenschmerzen auftreten. **Die „12 Bildschirm-Tibeter“ helfen Ihnen, vorbeugend fit zu bleiben.** Kurze Muskelanspannungen wechseln mit Entspannungsphasen. Dadurch wird sowohl die Energieversorgung wie auch der Stoffwechsel gefördert. Die Übungen wurden von Dr. Martin Donner zusammengestellt (Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie).

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, beachten Sie folgendes:

- ④ alle Übungen je 10 bis 15 Sekunden lang ausführen.
- ④ bei allen Übungen ist es wichtig langsam und gleichmäßig zu atmen!
- ④ nach jeder Übung kurz aufstehen und ausschütteln.

1. Die Arme über den Kopf strecken. Die Hände schließen, die Handflächen nach oben drehen und kräftig nach oben drücken.



Übung 1

2. Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper über die Sessellehne nach hinten neigen, dabei mit den Ellbogen nach hinten ziehen.



Übung 2

- Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper ausgiebig zur Seite neigen. Mehrmals die Seiten wechseln.

Übung 3



- Mit einer Hand die gegenseitige fassen und kräftig zur Mitte ziehen, den zur angezogenen Schulter drehen. gleiche Übung auch in die andere Richtung.

Schulter
Kopf dabei
Danach die

Übung 4



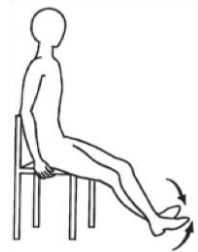
- Beide Arme nach vorne strecken und überkreuzen. Die Handflächen zueinander drehen (Die Daumen zeigen nach unten) und die Finger verschränken. Nun im Handgelenk abwechselnd nach links und rechts maximal beugen bzw. strecken. Dabei wird die Unterarm-Streckmuskulatur gedehnt und entkrampft.

Übung 5



- Die Hände in Brusthöhe fest gegeneinander pressen.

Übung 6



7. Die Beine gestreckt überkreuzen und kräftig gegeneinander drücken. Nach dem Beinwechsel dieselbe Übung noch einmal.

Übung 7



8. Die flache Hand gegen die Stirn halten und mit dem Kopf dagegen drücken.

Übung 8



9. Die flache Hand gegen den Hinterkopf halten und mit dem Kopf dagegen drücken.

Übung 9



10. Die rechte Hand gegen die rechte Schläfe halten und mit dem Kopf seitwärts dagegen drücken.

Übung 10



11. Die linke Hand gegen die linke Schläfe halten und mit dem Kopf seitwärts dagegen drücken.

Übung 11



12. Mit gestreckten Armen möglichst weit nach unten beugen, dabei die Beine grätschen und kräftig strecken. Anschließend aufstehen und ausschütteln.

Übung 12

„Die 12 Bildschirmtibeter“ können Sie auch als Poster mit Aufkleber bestellen; Bestelltelefon 310 00 10-422.

Oder noch besser. Sie laden sich **die 12-Bildschirm-Tibeter als Bildschirmschoner auf Ihren Computer** herunter. Einfach unter www.svp.at in der linken Spalte auf den Button „Bildschirmarbeit“ klicken und downloaden.

