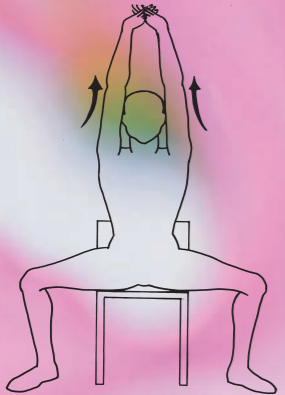




# AK WELLNESS-TIPP: DIE 12 BILDSCHIRM-TIBETER

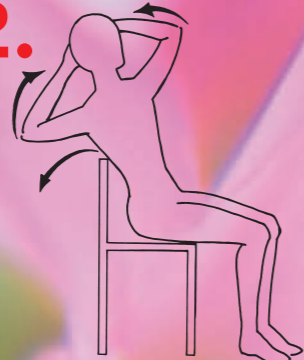
**Für Ihre Gesundheit sind Pausen notwendig:** Die 12 Bildschirmtibeter helfen Ihnen vorbeugend fit zu bleiben. Kurze Muskelanspannungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Dadurch wird sowohl die Energieversorgung als auch der Stoffwechsel gefördert.

1.



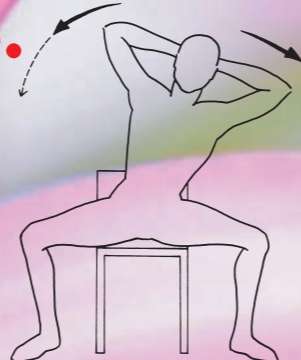
Die Arme über den Kopf strecken. Die Hände schließen, die Handflächen nach oben drehen und kräftig nach oben drücken.

2.



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

3.



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

4.



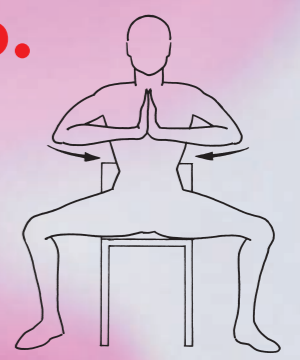
Mit einer Hand an die gegenseitige Schulter fassen und kräftig zur Mitte ziehen, den Kopf dabei zur angezogenen Schulter drehen. Danach die gleiche Übung in die andere Richtung.

5.



Beide Arme nach vorne strecken und überkreuzen. Die Handflächen zueinander drehen und die Finger verschränken. Nun im Handgelenk abwechselnd nach links und rechts maximal beugen bzw. strecken.

6.



Die Hände in Brusthöhe fest gegeneinander pressen.

7.



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

8.



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

9.



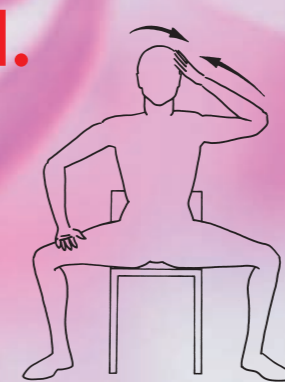
Die flache Hand gegen den Hinterkopf halten und mit dem Kopf dagegen drücken.

10.



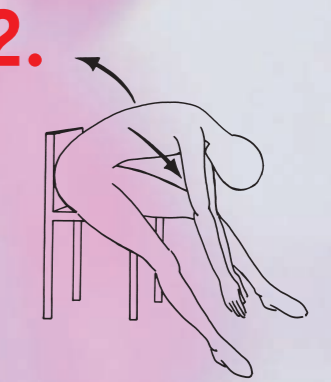
Die rechte Hand gegen die rechte Schläfe halten und mit dem Kopf seitwärts dagegen drücken.

11.



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

12.



Mit gestreckten Armen möglichst nach unten beugen, dabei die Beine grätschen und kräftig strecken.

## NÜTZEN SIE IHRE BILDSCHIRMPAUSEN!

- Nehmen Sie sich pro Übung 10 bis 15 Sekunden lang Zeit.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig durch.
- Stehen Sie nach jeder Übung kurz auf um sich auszuschütteln.

Die Übungen wurden von **Dr. Martin Donner**, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, zusammengestellt.



WIEN

[www.svp.at](http://www.svp.at)