

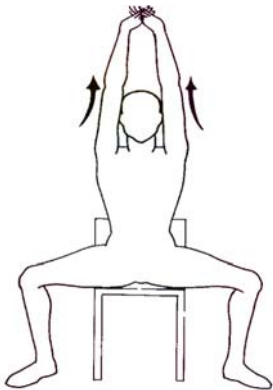
# Übungen für Ihre AKTIVPAUSE



**GUTE PAUSE,  
BESSER DRAUF!**

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

1.



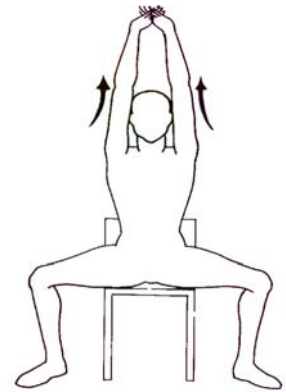
Die Arme über den Kopf strecken.  
Die Hände schließen, die  
Handflächen nach oben drehen und  
kräftig nach oben drücken.

2.



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

3.



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

4.



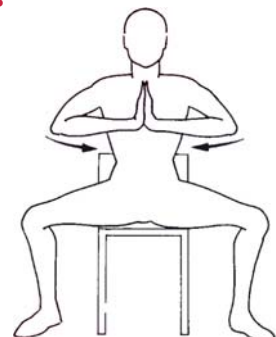
Mit einer Hand an die gegenseitige  
Schulter fassen und kräftig zur Mitte  
ziehen, den Kopf dabei zur angezogenen  
Schulter drehen. Danach die gleiche  
Übung in die andere Richtung.

5.



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.

6.



Die Hände in Brusthöhe fest  
gegenander pressen.

## Nützen Sie Ihre Pausen!

- ◆ 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.



## GUTE PAUSE, BESSER DRAUF!

7.



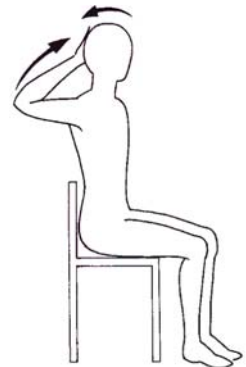
Die Beine gestreckt überkreuzen und kräftig gegeneinander drücken. Nach dem Beinwechsel dieselbe Übung noch einmal.

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.

Gewerkschaft der Privatangestellten, Druck, Journalismus, Papier

1034 Wien, Alfred-Dallinger-Platz 1, Telefon: 05 0301-301, Fax: 05 0301-300, eMail: service@gpa-djp.at  
DVR 0046655, ZVR 576439352

**GPA** **djp**  
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN  
DRUCK - JOURNALISMUS - PAPIER