

Zwölf Tibeter fürs Büro

Jeder weiß es, die meisten tun es trotzdem: Dauersitzen und in den Computer starren, das ist Gift für Rücken und Augen. Gerade dann sind Lockerungsübungen für die verspannten Muskeln wichtig! Wer es fernöstlich liebt, sollte die zwölf Tibeter ausprobieren.

Mach doch mal Pause!

Für zwischendurch, bei kleinen Arbeitspausen, sind die zwölf Büro-Tibeter bestens geeignet. Die Übungen helfen fit zu bleiben. Kurze Muskelanspannungen wechseln mit Entspannungsphasen. Dadurch werden Energieversorgung und Stoffwechsel gefördert.

Tipps fürs Üben:

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

Tibeter 1

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



Tibeter 2

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



Tibeter 3

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



Tibeter 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.



Tibeter 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.



Tibeter 6

Die Hände in Brusthöhe fest gegeneinander pressen.



Tibeter 7

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



Tibeter 8

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



Tibeter 9

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



Tibeter 10

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



Tibeter 11

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



Tibeter 12

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

