

BEWEGUNGSPAUSEN IM ALLTAG EINLEGEN

Gleich vorweg – es sind keine Pausen von Bewegung, sondern **Pausen für Bewegung** gemeint! Machen Sie es sich zur Angewohnheit Ihre Sitz- oder Stehtätigkeit ungefähr **stündlich für fünf Minuten zu unterbrechen**, um durch körperliche Aktivität **neue Energie** zu schöpfen. Passen Sie dabei Ihr Bewegungskurzprogramm den aktuellen Erfordernissen und Beanspruchungen an.

Wenn Sie angespannt arbeiten, **entspannen Sie sich mit Dehnen und Strecken**. Wenn Sie müde sind, **aktivieren Sie Ihren Kreislauf mit Gehen oder Laufen** am Stand sowie Standsprüngen. Spüren Sie, dass Ihre Kreativität nachlässt, setzen Sie eine Pause, welche Sie mit **koordinativ anspruchsvollen Übungen** füllen.



»Die kräftigenden Neun«

Wenn Sie müde sind und spüren, wie Sie die Kraft verlässt, aktivieren Sie ihre Muskeln während einer Pause vom Alltag mit Bewegung!

»Die dehrenden Sieben«

Wenn Sie angespannt arbeiten; wenn Sie spüren das durch langes Sitzen oder Stehen alle Muskel verspannt sind und das nichts mehr locker von der Hand geht, dann entspannen Sie sich mit Dehnen, mit Recken und Strecken!

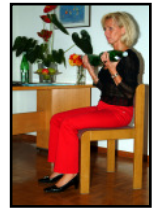
»Die gefinkelten Fünf«

Sie spüren dass ihre Kreativität, das ihre Konzentration schwindet. Machen Sie eine Pause vom angestregten Suchen nach Lösungen und fordern Sie ihre Bewegungssteuerung der rechten und linken Körperhälfte heraus. Dadurch werden ihre Gehirnhälften wieder enger miteinander verschaltet und dann stellen sich die Lösungen oft leicht ein. Legen Sie eine Pause ein und probieren Sie Koordinationsübungen!

»DIE KRÄFTIGENDEN NEUN«

(1) Oberarmbeugen:

Aktiver Sitz mit angespannten Bauch- und Rückenmuskeln. Arme im Ellbogen beugen und Flaschen 15- bis 25mal zur Schulter führen. Bitte Plastikflaschen wegen der verminderten Bruchgefahr verwenden. Die Flaschen so weit mit Wasser befüllen, dass die letzten Wiederholungen die Muskeln deutlich ermüden.



(2) Oberarmstrecken:

Aktiver Sitz wie oben. Arme zeigen zur Decke. Die Unterarme durch Beugung im Ellbogen nach hinten unten führen. Die Oberarme bleiben am Kopf. 15- bis 25mal beugen und strecken.

(3) Armheben – seitlich:

Aktiver Sitz. Schulter nach unten und nach hinten ziehen. Arme bei tief gehaltenen Schultern 15 bis 25 Mal seitlich heben und senken.

(4) Armheben – vorne:

Aktiver Sitz. Schulter nach unten und nach hinten ziehen. Abwechselnd den rechten und den linken Arm bei tief gehaltenen Schultern jeweils 15 bis 25 Mal nach vorne heben und kontrolliert langsam wieder senken.

(5) Armziehen:

Im Sitzen den Oberkörper weit vorneigen und mit der Brust den Oberschenkel berühren. Arme nach unten strecken. Durch Bewegung in der Schulter und Beugung im Ellbogen die Flasche bis zum Oberschenkel hochziehen und wieder senken. Diese Ausführung 15 bis 25 Mal wiederholen.

(6) Schulterdrücken:

Aktiver Sitz mit intensiv angespannten Bauch- und Rückenmuskeln. Flasche 15 bis 25 Mal nach oben drücken und wieder senken.



(7) Beinstrecker:

Aktiver Sitz auf der vorderen Stuhlhälfte. Abwechselnd das rechte und linke Bein jeweils 20 bis 30 Mal strecken und beugen. Achten Sie auf einen sicheren Sitz und darauf, dass der Stuhl nicht kippt.

(8) Hüftbeugen:

Aktiver Sitz auf der vorderen Stuhlhälfte mit Griffifixierung an der Stuhlkante. Die Fersen stehen im Lot unter den Knien. Beugen Sie 15 bis 25 Mal in der Hüfte und heben Sie dabei die Füße ca. 10 Zentimeter vom Boden ab.

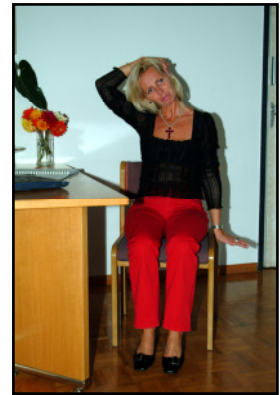
(9) Hüftstrecken:

Aktiver Sitz an der Stuhlkante mit Griffifixierung an der Stuhlkante. 15 bis 25 Mal das Gesäß vom Stuhl abheben und die Hüfte strecken. Aktiver Sitz auf der vorderen Stuhlhälfte mit Griffifixierung an der Stuhlkante. Beachten Sie, dass der Stuhl nicht kippt. Wenn Ihre Handgelenke bei dieser wichtigen Übung schmerzen, gibt es eine gute Alternativübung. Lehen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, so dass die Fersen 25 bis 50 Zentimeter von der Wand entfernt sind. Jetzt Strecken Sie in der Hüfte und entfernen das Gesäß von der Wand.

»DIE DEHNENDEN SIEBEN«

(1) Seitlicher Nackenbereich:

Aufrechter aktiver Sitz, Schultern tief, Blick gerade aus. Kopf mit der Hand am Ohr zur Seite ziehen, bis ein deutliches Dehngefühl zu spüren ist. Die Dehnung 20 sec. halten und dann die Seite wechseln.



(2) Hinterer Nackenbereich:

Ausgang wie oben. Kopf nach vorne rollen und 20 sec. die Dehnposition halten. Atmen sie ruhig und bewusst während der Dehnung weiter.

(3) Hinterer Schulterbereich und Armrückseite:

Sitz wie oben. Rechten Arm vor der Brust zur Seite halten und mit dem linken Arm die Dehnung verstärken. Nach 20 sec. die Seite wechseln.

(4) Vorderer Schulterbereich und Brust:

Sitz wie oben. Ellbogen kräftig nach hinten ziehen, dabei den Rücken gerade halten und ruhig atmen. 20 sec. die Dehnung halten, dann die Arme ausschütteln und die Dehnung wiederholen.

(5) Vorderseite des Beines:

Sitz an der Stuhlkante auf nur einer Gesäßhälfte. Achten Sie darauf, dass der Stuhl sicher steht. Das linke Bein gerade in Verlängerung zum Rücken nach unten strecken und nach hinten ziehen. Nach 20 sec. Seitenwechsel.

(6) Rückseite des Beines:

Sicherer Sitz auf der Stuhlkante. Bei geradem Rücken den Oberkörper nach vorne neigen. Das linke Bein ist gestreckt und der rechte Arm zieht zur, 20 sec. dehnen und die Seite wechseln.

(7) Hals- und Brustwirbelsäulenbereich: Aktiver Sitz bei geradem Rücken.

Vom Kopf bis zum Brustbein vorrollen und die Dehnung 30 sec. halten. Aufrollen, entspannen und die Dehnung wiederholen.

»DIE GEFINKELTEN FÜNF«

(1) **Fingertwist:**

Daumen und kleiner Finger im ersten Übungsteil 10 Mal abwechselnd strecken und beugen, mit beiden Händen seitengleich und im gleichen Rhythmus. Im zweiten Übungsteil, der unmittelbar ohne Übungsunterbrechung auf den ersten folgt, werden die Daumen und die kleinen Finger gegengleich – rechter Daumen und linker Kleinfinger strecken und dann wechseln – gestreckt und gebeugt. Im unmittelbar folgenden dritten Übungsteil wieder zurück zu 10 seitengleichen Wiederholungen.

(2) **Fußtwist:**

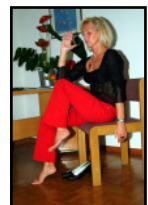
Zehen und Ferse abwechselnd heben und senken. Im ersten Übungsteil 10 Mal seitengleich. Im zweiten Übungsteil, der unmittelbar ohne Übungsunterbrechung auf den ersten folgt, werden die Fersen und Zehen 10 Mal gegengleich gehoben und gesenkt. Im dritten Übungsteil wieder 10 seitengleiche Wiederholungen.

(3) **Sitztanz:**

Fuß und Hand im ersten Übungsteil 10 Mal gegengleich hochklappen und wieder senken. Im zweiten Übungsteil 10 Mal gleichseitig heben und senken. Im dritten Übungsteil wieder 10 gegengleiche Wiederholungen.

(4) **Sitz-Crawl:**

Im ersten Übungsteil rechtes Knie und linken Ellbogen zusammenführen, dann das linke Knie zum rechten Ellbogen, jeweils 5 Wiederholungen. Im unmittelbar folgenden zweiten Übungsteil das rechte Knie zum rechten Ellbogen und dann das linke Knie zum linken Ellbogen führen, je 5 Wiederholungen. Im dritten Übungsteil wieder je 5 Mal zur Diagonalen bewegen.



(5) **Liegende-Acht:**

Geschlossene Handflächen und gestreckte Arme in Vorhalte. Aus dieser Position zeichnen Sie mit den Zeigefingern eine „Liegende-Acht“ vor Ihrer Brust. Beginnen Sie mit dem aufsteigenden Teil der Achterschleife. Der Kopf bleibt stets gerade ausgerichtet, die Augen verfolgen ohne Kopfbewegung die Hand bei deren Weg auf der Achterschleife.