

Der Pausenexpress – aktive Bewegungspause

FAU Erlangen-Nürnberg
pausenexpress



- Gleichmäßige Bewegungsausführung und regelmäßige Atmung beachten.
- Nach den Übungen belastete Körperteile locker ausschütteln.
- Möglichst zwei Mal pro Woche wenigstens eine Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübung ausführen.
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen und/oder Schmerzempfinden bitte vorher mit dem behandelnden Arzt sprechen.

Die Durchführung der Pausenexpress-Übungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Mobilisation



Äpfel pflücken

Ausgangsposition:

schulterbreiter Stand, Arme Richtung Decke strecken.

Ausführung: im Wechsel mit gestreckten Armen Richtung Decke greifen, Körper dabei komplett durchstrecken, 5-8 Wiederholungen pro Seite.



Schultern kreisen

Ausgangsposition:

hüftbreiter Stand, Fingerspitzen auf die Schultern legen.

Ausführung: die Arme nach vorne kreisen (5-8 Wiederholungen), die Arme nach hinten kreisen (5-8 Wiederholungen), besonders die Bewegung nach hinten unten betonen.



Rumpf drehen

Ausgangsposition:

aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Hände hinter dem Kopf verschränken.

Ausführung: Oberkörper wechselseitig langsam soweit es geht zur Seite drehen, die Hüfte dreht dabei nicht mit, 5-8 Wiederholungen pro Seite.

Kräftigung



Abdruck von der Wand

Ausgangsposition:

Stand mit dem Rücken zur Wand, 1-2 Fußlängen Abstand (je weiter der Abstand, desto intensiver die Übung)

Ausführung: Oberkörper langsam nach hinten bewegen, die Handflächen beider Hände auf die Wand legen, mit beiden Handflächen kräftig von der Wand abdrücken, 5-8 Wiederholungen.



Rückenkräftigung

Ausgangsposition:

schulterbreiter Stand, Arme seitlich locker hängen lassen.

Ausführung: Beine leicht beugen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, gerader Rücken, Arme in der Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken, 3 Durchgänge à 10 Sekunden.



Hände ziehen hinter dem Rücken

Ausgangsposition:

schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Hohlkreuz vermeiden, Hände greifen hinter dem Rücken ineinander.

Ausführung: Die Hände kräftig nach außen ziehen, 3 Durchgänge à 10 Sekunden.

Dehnung



Seitneigen

Ausgangsposition:

hüftbreiter Stand, Arme seitlich locker hängen lassen.

Ausführung: Kopf zur rechten Seite neigen (Ohr Richtung Schulter), langsam linken Arm strecken und Handfläche Richtung Boden drücken, dann andere Seite, jeweils 10-15 Sekunden, 2 Durchgänge pro Seite.



Achselzucken

Ausgangsposition:

hüftbreiter Stand, Hohlkreuz vermeiden, Arme seitlich locker hängen lassen.

Ausführung: Schultern langsam anheben (dabei einatmen) und fallen lassen (dabei ausatmen), Schultern nicht verkrampfen, 5-8 Wiederholungen.



Dehnung der Schulter-Rückenmuskulatur mit verschränkten Armen

Ausgangsposition:

hüftbreiter Stand, Arme seitlich locker hängen lassen.

Ausführung: Arme um die Schultern legen (sich selbst umarmen), Schultern nach vorne ziehen, einen betont runden Rücken machen, 3 Durchgänge à 10 Sekunden.

Informationen zum Gesundheitsmanagement
für Beschäftigte der FAU: www.bgm.sport.fau.de

