

Handout

Aktive Pause

Sechs Übungen zum Mitmachen – im Stand, ohne
Geräte, überall umsetzbar.

Warum aktive Pausen?

Wer viel sitzt oder den ganzen Tag in der gleichen Haltung arbeitet, findet oft nicht die Zeit für den beweglichen Ausgleich und Entspannung.

Das lange Sitzen & der Mangel an Bewegung können sich auf Dauer in Rückenbeschwerden, Nacken- & Kopfschmerzen, Verspannungen und Stress bemerkbar machen.

Mit aktiven Pausen im Alltag kannst du Beschwerden vorbeugen und dir selbst eine kleine Auszeit vom Alltag schenken.

Alles was du dazu brauchst:

- 10 - 15 Minuten Zeit
- Deinen Schreibtisch
- Deinen Bürostuhl

TIPP: Damit du deine eigene Aktive-Pause Routine erschaffen kannst, setze dir bewusst einen Termin für deine Auszeit. So wird deine aktive Pause fester Bestandteil deines Arbeitstages.

Grundschrirte

Ausrichtungen & Wiederholungen

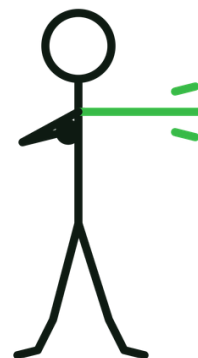
- Auf dem Stuhl: Setz dich vorne auf die Stuhlkante, stelle die Beine hüftbreit auf, richte deine Wirbelsäule auf & rolle die Schultern nach hinten und unten
- Im Stehen: stelle die Beine hüftbreit auf, richte deine Wirbelsäule auf
- Halte jede Position für 2-3 tiefe Atemzüge
- Vergiss nicht, die Übung auf der anderen Seite durchzuführen
- Wiederhole jede Übung 4-5x

Koordination & Balance

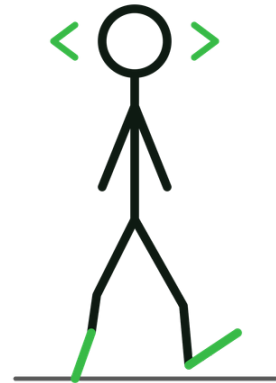
Koordination Hände

- Im Stand aufrecht stehen
- Eine Hand wird offen nach vorne ausgestreckt
- Die andere Hand ist zur Faust geschlossen und liegt an der Brust
- Anschließend die Positionen im Wechsel vertauschen
- Steigerung: Die vordere Hand wird zur Faust geschlossen und die Hand an der Brust geöffnet
- Anschließend wie beim Boxen nach vorne stoßen
- Im Wechsel: Faust nach vorne; Offene Hand an die Brust

Auf einen flüssigen und koordinativ sauberen Wechsel achten



Koordination & Balance



Tandemstand mit Kopfbewegungen

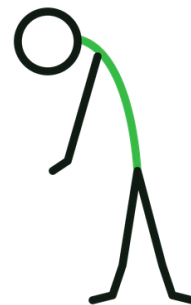
- Tandemstand mit Kopfbewegungen
- Im Tandemstand stehen: Rechter Fuß vorne, linker Fuß direkt dahinter in einer Linie
- Vorderer Fuß steht nur auf der Ferse
- Hinterer Fuß steht nur auf der Zehenspitze
- Gleichgewicht halten und den Kopf mehrmals: nach links und rechts drehen; nach oben und unten bewegen
- Anschließend die Augen für 5 Sekunden schließen
- Seite wechseln: Linker Fuß vorne auf der Ferse; Rechter Fuß hinten auf der Zehenspitze

Den gleichen Ablauf wiederholen

Beweglichkeit

Wirbelsäule mobilisieren

- Im aufrechten Stand beginnen.
- Kinn langsam Richtung Brustbein rollen.
- Wirbelsäule langsam wieder aufrichten und den Blick Richtung Decke führen.
- Wiederholen: Kinn zur Brust, Schultern nach vorne fallen lassen, Brustwirbelsäule rund werden lassen
- Langsam wieder aufrollen und zur Decke schauen
- Bei jeder Wiederholung die Bewegung weiter nach unten fortführen: Brustwirbelsäule rund, Lendenwirbelsäule rund, Knie zunächst noch leicht gestreckt lassen
- Beim letzten Durchgang die Wirbelsäule komplett abrollen und so tief wie möglich gehen.
- Anschließend langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

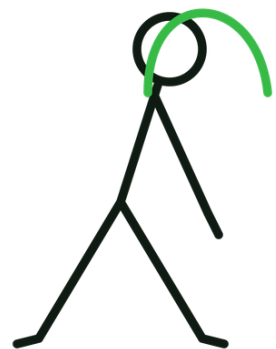


Beweglichkeit

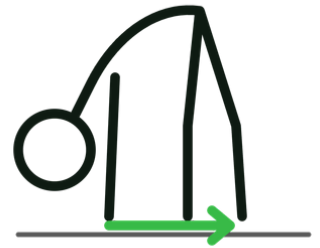
Seitneigung der Wirbelsäule

- Füße deutlich breiter als hüftbreit aufstellen.
- Beide Arme seitlich auf etwa 90° anheben.
- Zur rechten Seite neigen:
- Rechte Hand so weit wie möglich Richtung rechter Unterschenkel führen.
- Linker Arm zieht über die rechte Seite und verstärkt die Seitneigung nach rechts.
- Dabei die linke Körperseite öffnen.
- Zurück in die Mitte kommen.
- Seite wechseln:
- Linke Hand so weit wie möglich Richtung linker Unterschenkel führen.
- Rechter Arm zieht über die linke Seite.
- Dabei die rechte Körperseite öffnen.

Mehrmals im Wechsel durchführen.



Beweglichkeit & Kraft



Seitliches Abrollen mit Bodenkontakt

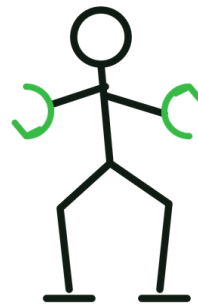
- In der breiten Ausgangsposition stehen bleiben.
- Beide Hände auf den rechten Oberschenkel legen.
- Langsam über das rechte Bein bis zum rechten Fuß abrollen.
- Unten bleiben und die Hände mit Bodenkontakt über die Mitte zum linken Fuß führen.
- Anschließend über den linken Oberschenkel langsam wieder aufrollen.
- Danach die Richtung wechseln:
- Über den linken Oberschenkel bis zum linken Fuß abrollen.
- Mit den Händen über den Boden zur Mitte und weiter zum rechten Fuß gehen.
- Über den rechten Oberschenkel langsam wieder in den Stand aufrollen.

Die Bewegung langsam und kontrolliert durchführen.

Beweglichkeit & Kraft

Kniebeuge mit gegenläufigen Armkreisen

- In eine Kniebeuge gehen und die Position halten.
- Mit dem rechten Arm nach hinten kreisen.
- Gleichzeitig den linken Arm nach vorne kreisen.
- Die Armbewegungen gegenläufig durchführen.
- Dabei die Kniebeugenposition beibehalten.
- Auf eine kontrollierte und koordinativ saubere Bewegung achten.
- Mehrmals wiederholen.



Dranbleiben

Aus einer Pause wird eine Routine.

Die sechs Übungen brauchen 10 – 15 Minuten und funktionieren im Büro, in der Werkstatt, im Homeoffice und draußen. Am besten ein- bis zweimal pro Woche zur gleichen Uhrzeit – als fester Termin im Kalender.

AKTIVE PAUSE IM UNTERNEHMEN

Wir bringen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit in euren Arbeitsalltag – von der bewegten Pause bis zum Gesundheitstag.

[Bewegte Pause anfragen ->](#)

strong-partners.de/bgm