



## **Bewegte Pause für Zuhause von Sandra**

Trainingsprogramm von Sandra, Mitarbeiterin USZ



Die Bewegte Pause setzt sich aus **vier Bausteinen** zusammen:

- 1. Lockerung/ Einstimmung (ca. 2-3 Min.)**
- 2. Kräftigung der Muskulatur (Schwerpunkt Rumpf-  
Schuler-Nackemuskulatur, ca. 7 Min.)**
- 3. Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur (2-3 Min.)**
- 4. Entspannung/ Ausklang**

### **1. Lockerung/ Einstimmung**

#### Übung 1: Atemübung (Fokussierung auf den eigenen Körper)

Grund:

- Atemübungen können von jedem zu jeder Zeit ohne Hilfsmittel an jedem Ort gemacht werden und sind einfach umzusetzen.
- Gleichzeitig helfen sie, die Atem- und Herzfrequenz der des Ruhezustands anzupassen, was eine körperliche und gleichzeitig eine psychische Entspannung herbeiführt und deshalb in Stresssituationen angewendet werden kann.
- Zudem kann man durch Atemübungen die Konzentration auf sich und den eigenen Körper lenken, um von den externen Umwelteinflüssen Abstand zu nehmen.

Anweisung zur Durchführung:

- Nehmen Sie eine entspannte Standposition ein.
- Schließen Sie die Augen.
- Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung:
  1. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
  2. Atmen Sie länger aus, als Sie einatmen.
  3. Atmen Sie bewusst in den Bauch und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke bei der Einatmung anhebt und bei der Ausatmung senkt.



Übungslänge:

- 30 Sekunden die eigene Atmung beobachten
- 30 Sekunden auf eine längere Ausatmung achten
- 30 Sekunden auf die Bauchatmung achten

## Übung 2: am Platz laufen und Schultern rückwärts kreisen (Mobilisation und Aktivierung)

### Grund:

- Laufen ist die Bewegung, für die der menschliche Körper ursprünglich ausgelegt ist und von jedem (nicht gehbehinderten) Menschen ohne Hilfsmittel durchgeführt werden kann.
- Beim Laufen werden viele Muskeln des menschlichen Körpers gleichzeitig aktiviert.
- Schulterkreisen ist ebenfalls eine sehr einfache Übung, die jeder (ohne Gesundheitseinschränkungen in diesem Bereich) jederzeit ohne Hilfsmittel an jedem Ort durchführen kann.
- Besonders der Schulter-Nacken-Bereich ist bei längeren Schreibtisch- und PC-Arbeiten oft verspannt und wird durch Schulterkreisen sanft aktiviert und gleichzeitig gelockert.
- Durch das Rückwärtskreisen wird (im Gegensatz zum Vorwärtskreisen) der typischen Schreibtischhaltung mit verkürzter Brustmuskulatur aktiv entgegengewirkt.
- Die Kombination aus der Laufbeinbewegung und dem parallelen Schulterkreisen ist gleichzeitig ein leichtes Koordinationstraining, welches individuell noch im Anspruchsgrad variiert werden kann.

### Anweisung zur Durchführung:

- Laufen Sie leicht auf der Stelle und steigern Sie zunehmend die Intensität, d.h. heben Sie die Knie allmählich höher an. Nehmen Sie die Arme dabei wechselseitig wie beim normalen Gehen mit.
- Laufen Sie mit hohem Kniehub weiter und kreisen Sie beide Schultern gleichzeitig rückwärts. Fangen Sie dabei mit ganz kleinen Kreisen an, die zunehmend größer werden.
- Das Schulterkreisen können Sie beliebig variieren (nur eine Schulter kreisen, Schultern links – rechts abwechselnd kreisen, Schultern gegengleich kreisen)

### Übungslänge:

- 1 Minute
- die jeweiligen Schulterkreisvarianten je 20 Sekunden



### Übung 3: Arm-Bein-Koordination

Grund:

- Koordinatives Training sollte im bewegungsarmen Alltag, in dem man oft automatisierten Alltagsbewegungen nachgeht, regelmäßig eingebaut werden.
- Diese Übung ist ein Beispiel dafür, dass koordinatives Training leicht ohne weitere Hilfsmittel gestaltet und variiert werden kann.

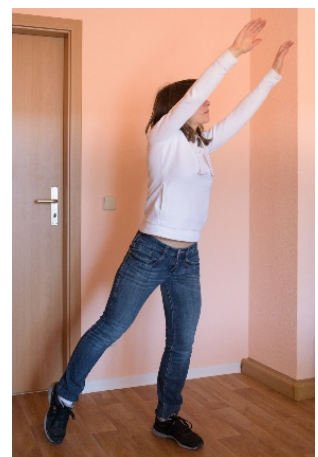
Anweisung zur Durchführung:

- Setzen Sie im Stand abwechselnd den linken Fuß nach vorn und wieder ran, den rechten Fuß vor und wieder ran.
- Strecken Sie dabei gleichzeitig den seitgleichen Arm in Schulterhöhe zur Seite und den entgegengesetzten Arm in Schulterhöhe nach vorn.
- Variation: Setzen einen Fuß zur Seite und strecken Sie gleichzeitig beide Arme in die entgegengesetzte Richtung nach oben und strecken den Oberkörper mit.

Übungslänge:

- 15 Sekunden Variante 1
- 15 Sekunden Variation

Es gibt Muskeln, die zur Verkürzung neigen und Muskeln, die eher zur Abschaffung neigen. Verkürzungen auf der einen Seite und fehlende muskuläre Gegenarbeit auf der anderen Seite (Muskeldysbalancen) können bei ausgeprägten Dysbalancen über einen längeren Zeitraum Schmerzen verursachen. Nachfolgend finden Sie Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie auch ohne Geräte zu Hause machen können



## **2. Übungen zur Muskelkräftigung (Schwerpunkt Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur:**

### Übung 1: Armscherbewegung vor dem Körper

Anweisung zur Durchführung:

- Nehmen Sie eine stabile Standposition ein und strecken Sie Ihre Arme in Schulterhöhe nach vorn und drehen die Daumen zur Decke.
- Bewegen Sie Ihre Arme wechselseitig in Scherbewegungen (20 cm Amplitude) hoch und runter (linker Arm geht nach oben und der rechte Arm geht dabei nach unten, dann andersrum: das erfolgt fortlaufend).
- Variation: nehmen Sie einen tieferen Stand ein (Beine stehen überhüftbreit auseinander) und drehen Sie während der Scherbewegung den Oberkörper langsam nach links und nach rechts.

Übungslänge:

- 30 Sekunden durchgängige Scherbewegung
- 30 Sekunden Variationsübung



### Übung 2: Schulterblätterrückziehen in vorgebeugter Position

Anweisung zur Durchführung:

- Stellen Sie sich hüftbreit hin, sodass die Füße parallel stehen.
- Gehen Sie leicht in die Kniebeuge.
- Spannen Sie Ihren Bauch, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen und Ihr Gesäß, indem Sie es zusammenziehen, leicht an.
- Spreizen Sie Ihre Arme zur Seite gestreckt bis in Schulterhöhe ab.
- Drehen Sie Ihre Daumen zur Decke und winkeln Sie nun den Arm 90° an, sodass Ihre Fingerspitzen zur Decke schauen.
- Kippen Sie den Oberkörper nach vorn. Dabei ist besonders wichtig, dass Ihr Rücken gerade bleibt. Lassen Sie dazu Ihre Bauchmuskeln immer angespannt.
- Ziehen Sie in dieser Position Ihre Arme nach hinten, d.h., ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusammen und lassen Sie wieder locker.

Übungslänge:

- 15-20 Wiederholungen bzw. so lange, wie Sie die vorgekippte Position mit gestrecktem Rücken halten können (ohne ins Hohlkreuz zu gehen)



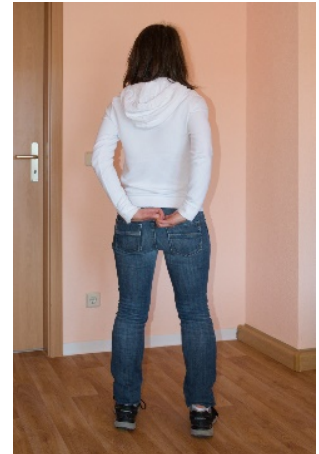
### Übung 3: Hände hinter dem Körper auseinanderziehen

Anweisung zur Durchführung

- Nehmen Sie eine stabile Standposition ein und verschränken Sie die Hände hinter Ihrem unteren Rücken ineinander (Finger zeigen jeweils nach innen zur Körpermitte).
- Ziehen Sie die Hände kräftig nach außen ohne sie voneinander loszulassen.

Übungslänge:

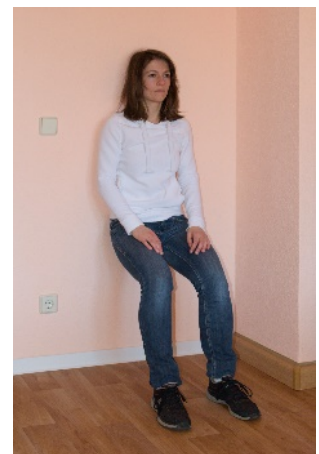
- Zug nach außen (Spannung) 30 Sekunden halten oder
- Zug jeweils 3 Sekunden halten und wieder locker lassen mit 15 Wiederholungen



### Übung 4: Wandsitz

Anweisung zur Durchführung

- Setzen Sie sich mit dem Gesäß an die Wand, sodass der Rücken bis zu den Schultern komplett angelehnt ist
- Rutschen Sie mit dem Gesäß soweit nach unten, dass der Winkel unter Ihren Knien leicht über 90° behält und Ihre Zehen dabei vor den Knien stehen.



Übungslänge:

- Versuchen Sie diese Position eine Minute zu halten.
- Personen mit Kniebeschwerden können mit dem Gesäß weiter oben bleiben (nicht so tief in die Knie gehen).

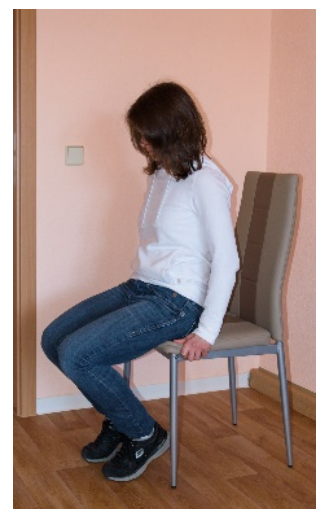
### Übung 5: Beinwechsel auf dem Stuhl

Anweisung zur Durchführung

- Nehmen Sie auf dem vorderen Drittel eines sicher stehenden Stuhls Platz
- Setzen Sie beide Beine gleichzeitig abwechselnd nach vorn und wieder an den Stuhl ran (normale Sitzposition)
- Halten Sie sich dabei leicht mit den Händen links und rechts am Stuhl fest

Übungslänge:

- 30 Sekunden oder
- 15 -20 Wiederholungen





### Übung 6: Armscherbewegung in vorgebeugter Position

Anweisung zur Durchführung:

- Stellen Sie sich hüftbreit hin, sodass die Füße parallel stehen.
- Gehen Sie leicht in die Kniebeuge.
- Spannen Sie Ihren Bauch, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen und Ihr Gesäß, indem Sie es zusammenziehen, leicht an.
- Kippen Sie den Oberkörper nach vorn. Dabei ist besonders wichtig, dass Ihr Rücken gerade bleibt. Lassen Sie dazu Ihre Bauchmuskeln immer angespannt.
- Führen Sie Ihre Arme gestreckt jeweils neben dem linken und rechten Ohr nach vorn.
- Führen Sie mit den gestreckten Armen wieder Scherbewegungen (20cm Amplitude) aus.

Übungslänge:

- 20-30 Sekunden bzw. so lange, wie Sie die vorgekippte Position mit gestrecktem Rücken halten können (ohne ins Hohlkreuz zu gehen)



### 3. Übungen zur Dehnung:

#### Übung 1: Brustmuskeldehnung

Anweisung zur Durchführung:

- Suchen Sie sich einen freien Platz an der Wand oder an der Tür.
- Stellen Sie sich seitlich zur Wand und gehen Sie dabei in Schrittstellung. Hierbei ist das wandnahe Bein vorn!
- Legen Sie Ihren wandnahen Ellbogen in Schulterhöhe an die Wand und bilden Sie gleichzeitig mit dem Unterarm einen rechten Winkel im Ellbogen, sodass Ihre Fingerspitzen zur Decke zeigen und ihre Handfläche an der Wand aufliegt. Ihre wandnahe Brust befindet sich dabei so nah wie möglich an der Wand.
- Drehen Sie ihren Kopf und Oberkörper nach vorn in Richtung Ihrer Füße.
- Jetzt sollten Sie ein leichtes Ziehen in Ihrer wandnahen Brust spüren, die Dehnung Ihrer Brustmuskulatur.
- Achten Sie immer darauf, diese Dehnposition langsam einzunehmen und auch langsam wieder aus der Dehnposition herauszugehen. Vermeiden Sie es, während der Dehnung zu federn, sondern halten Sie nur die Position, sobald Sie eine Dehnung spüren.
- Übungsausführung auch auf der anderen Seite.

Übungslänge:

- Mindestens eine (besser bis zwei) Minuten pro Seite



## Übung 2: Aushängen

Anweisung zur Durchführung:

- Stellen Sie sich nah vor eine Tür mit Blick zur Tür.
- Greifen Sie mit gestreckten Armen über die Türkante, sodass Ihr Rücken „auseinandergezogen“ wird
- Je nach Körpergröße können die Übung alternativ an Wäschestangen/ anderen hoch hängenden und ausreichend befestigten Gegenständen durchführen bzw. dabei im Stand/ auf Zehenspitzen/ auf einem festen Untersatz stehen

Übungslänge:

- 1 Minute halten



## **4. Entspannung/ Ausklang**

### PMR der Nackenmuskulatur

- Schmerzhaften Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können durch gezieltes Dehnen und Kräftigen minimiert werden.
- Bei der sogenannten PMR (Progressive Muskelrelaxation) werden verschiedene Muskelgruppen zunächst gezielt angespannt, um anschließend durch ein bewusstes Lockerlassen der Muskeln diese zu entspannen.
- Gleichzeitig trainiert PMR-Training das Gefühl für den eigenen Körper, insbesondere das Gefühl für muskuläre Spannungszustände.
- PMR kann ohne Hilfsmittel jederzeit überall praktiziert werden und bei entsprechender Vorübung auch in Stresssituationen genutzt werden, um durch die muskuläre Entspannung eine psychische Entspannung zu erreichen.
- Bei der PMR werden verschiedene Muskelpartien einzeln beübt. Die folgende Übung aus der PMR konzentriert sich auf die Nackenmuskulatur.

Anweisung zur Durchführung:

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Nackenmuskulatur und spüren Sie, wie sich Ihr Nacken anfühlt. Lassen Sie sich dafür ca. eine halbe Minute Zeit.
- Spannen Sie nun Ihre Nackenmuskulatur an, indem Sie das Kinn Richtung Brustbein nehmen, die Schultern nach oben ziehen und den Kopf nach hinten gegen eine gedachte Wand drücken.
- Halten Sie diese Spannung ca. 20 Sekunden.
- Gehen Sie langsam aus dieser Anspannung zurück in die normale entspannte Sitzhaltung und lassen Sie nun bewusst Ihre Schultern locker nach unten hängen.
- Spüren Sie, wie sich Ihre Nackenmuskulatur entspannt, lassen Sie diese ganz locker und entspannt. Und spüren Sie noch ca. eine halbe Minute in Ihre entspannte Nackenmuskulatur.

Übungslänge:

- 30 Sek. in die Muskulatur fühlen
- 20 Sekunden Anspannen und dann
- 30 Sekunden bis 1 Minute im entspannten Zustand nachspüren

Viel Spaß wünscht euch Sandra ☺

