
Bewegte Pause - Konzept

Phase 1: Erwärmung

- Arme kreisen beidseitig vorne/hinten; je 30 Sec
- auf der Stelle laufen; 30 Sec
- seitlicher Ausfallschritt links/rechts; je 8x
- Hände zu den Zehenspitzen diagonal; links/rechts je 10x

Phase 2: Schulter-/Nackermuskulatur

Nackenbeschwerden, wie Verspannungen, gehören zu den Hauptproblemen bei Bürojobs oder einseitigen Tätigkeiten. Durch zu wenig Bewegung oder der nach vorn gebeugten Haltung beim Sitzen am Bürotisch verkümmert die Schulter/Nackermuskulatur langsam aber sicher. Wichtig ist es, durch gezielte Mobilisationsübungen diesen Problemen entgegen zu wirken:

- Kopfseitneigen; je 30 Sec links/rechts
- Kopfdrehen von links nach rechts; 15 Drehungen
- Gestreckte Arme zur Seite, Schultern richtungsgleich ein- und aufdrehen; je 10x
- Überkopfziehen mit Thera-Band; 60 Sec
- Oberkörperrotation im Stehen; 10 Drehungen links/rechts

Phase 3: Rückenmuskulatur / Dehnen der Brustmuskulatur

Nicht nur der Nacken/die Schulter leiden, sondern auch die Brustmuskulatur verkürzt, weil die Schultern nach vorn gezogen sind und somit die Brustmuskulatur in eine ungesunde Schonhaltung gebracht werden. Diese Schonhaltung lässt unseren Körper glauben, er brauche die Brustmuskulatur nicht mehr und baut diese nach und nach ab. Denn wo kein Reiz oder kein Gebrauch ist, ist auch keine ausreichende Muskulatur vorhanden.

- Reverse Butterfly mit Thera-Band; 20 Wdh.
- Rudern mit Thera-Band; 20 Wdh.
- Brust dehnen an Wand, 45 Sec
- Rücken dehnen, abstützen an Wand

Phase 4: Hüfte / Wirbelsäule

Durch zu vieles Sitzen kann es langfristig dazu führen, dass wir ein Hohlkreuz entwickeln. Die vordere Beinmuskulatur verkümmert beim langen Sitzen. Die Folge: Der Hüftbeuger zieht das Becken nach vorn, es rotiert also. Dies führt zu einem Hohlkreuz.

- Hüftrotation kreisen; 30 Sec je links und rechts
- Hüftkippen nach vorn und hinten; 60 Sec
- Oberkörperdrehen links/rechts; 2x 30 Sec

Phase 5: Knie und Füße

Im Alltag werden unsere Beine völlig vernachlässigt. Das Auto fährt uns von A nach B, unsere Schuhe tragen wir den ganzen Tag und bewegen uns nur selten barfuß und das Faulenzen auf der Couch bringt einige Probleme mit sich. Knieprobleme und Fußfehlstellungen können die Folge dessen sein.

- Thera-Band um beide Knie (zuschnüren), Knie nach außen drücken, 60 Sec
- Rotation der Sprunggelenke; je 10x in jede Richtung
- Einb. leichte Kniebeuge; 10x je Seite
- Aufstellen auf Zehenspitzen, 10 Sec halten und wieder ab; 10 Wdh.

Dauer: ca. 45 min.
Teilnehmer: ab 10 Personen
Preis pro Person: ab 12,00 €