

3 Bewegungsübungen für die Pause

1. Hampelkind – Kreislauf und Koordination in Schwung bringen

Stelle dich gerade hin mit geschlossenen Beinen und herabhängenden Armen. Das ist deine Ausgangsstellung. Springe jetzt in die Grätsche.



Die Beine stehen schulterbreit auseinander und die Arme gehen über die Seiten nach oben und klatschen über dem Kopf zusammen. Dann spring zurück in die Ausgangsstellung. Wiederhole das 15 mal. Mache dann 10 Sekunden Pause. Dann noch einmal 15 mal springen und wieder 10 Sekunden Pause machen. Und ein letztes Mal 15 mal springen. Jetzt alles auslockern.

2. Fahrstuhl fahren - Rücken kräftigen

Stell dir vor, du bist ein Fahrstuhl in einem Hochhaus mit 5 Stockwerken.

Stelle dich gerade hin, Füße schulterbreit auseinander und Arme gerade nach vorne gestreckt.

Da ist ein Fahrgast im Keller, du fährst jetzt langsam nach unten. Mache dazu eine tiefe Kniebeuge, die Arme bleiben nach vorn gestreckt. Der Rücken bleibt dabei gerade (kein Hohlkreuz, keine Beugung).

Der Fahrgast steigt ein und möchte nun in den 2. Stock. Du fährst langsam nach oben und machst auf halber Strecke Halt (deine Beine sind noch gebeugt). Der Fahrgast steigt aus.

Nun geht's weiter in den 4. Stock. Du fährst langsam nach oben bis deine Beine wieder gestreckt sind.



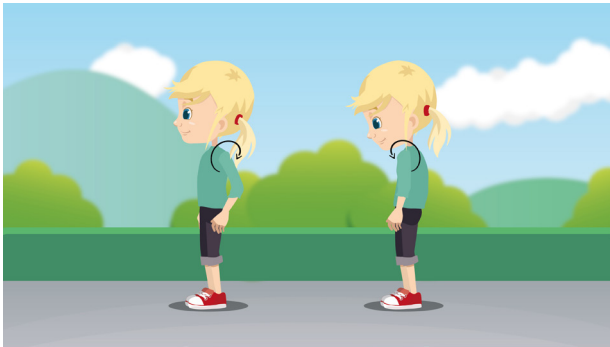
Ein Fahrgast steigt ein und möchte nach ganz oben ins Dachgeschoss. Du fährst nach oben und stellst dich auf die Zehenspitzen und reckst die Arme weit nach oben.

Nun fährst du wieder langsam in den 1. Stock runter. Dann in den 3. Stock, in den Keller, ins Dachgeschoss, in den 4. Stock, in den 2. Stock, und so weiter ...

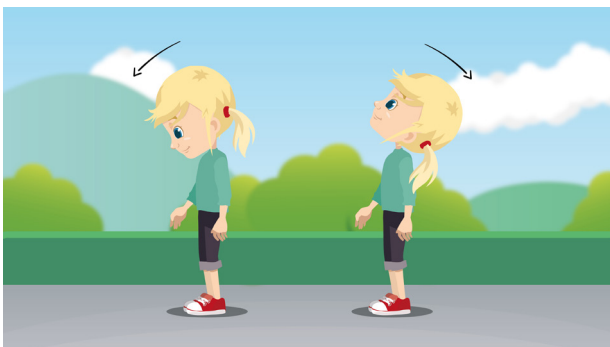
Wenn der Fahrstuhl nicht mehr kann, wird er gewartet (schüttelt sich aus).

Nach 30 Sekunden dreht er dann noch eine Runde.

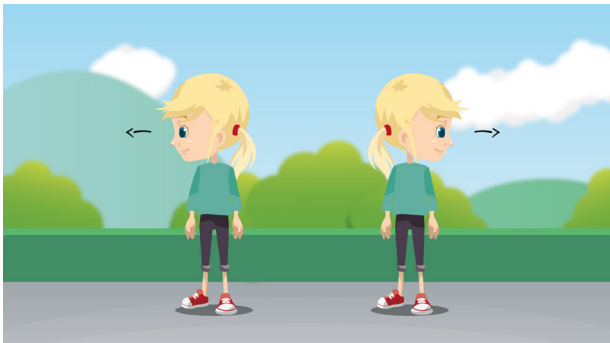
3. Ja? Nein? Vielleicht! - Nackenmobilisation



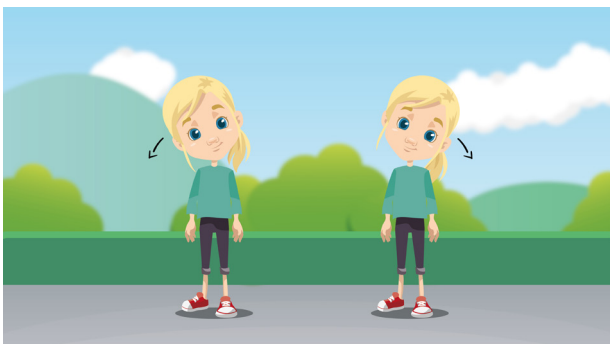
Schließe die Augen. Atme tief ein und aus.
Kreise mit deinen Schultern 10 mal nach hinten
und dann 10 mal nach vorne.



Lasse die Schultern ganz locker.
Neige den Kopf langsam nach vorne, sodass dein
Kinn auf deiner Brust liegt und lege danach den
Kopf ganz langsam nach hinten in den Nacken.
Wiederhole diese Übung so, als ob du 5 mal in
Zeitlupe mit dem Kopf nickst.



Jetzt schaue wieder nach vorn und drehe den Kopf
ganz langsam nach links, danach langsam nach
rechts. Wiederhole diese Übung so, dass du 5 mal
in Zeitlupe mit dem Kopf schüttelst.



Schaue wieder nach vorne. Nun legst du den
Kopf langsam auf die rechte Seite, so als ob du
dein rechtes Ohr auf die rechte Schulter legen
möchtest. Mach das nur so weit, dass es nicht weh
tun. Dann lege den Kopf ganz langsam auf die
linke Seite.
Wiederhole diese Übung nun so, als ob du 5 mal in
Zeitlupe ein „vielleicht“ mit dem Kopf wackelst.

Und – fühlt sich dein Hals nun entspannt an? Ja? Nein? Vielleicht?