

# Heute schon eine Aktive Pause gemacht?

Jede Übung wird nach dem Tabata-Prinzip durchgeführt: 20 Sek. um die Übung durchzuführen, 10 Sek. Pause und 4 x das Ganze (bzw. 2 x pro Seite) wiederholen

## Kopf, Nacken, Schultern, Arme

- 
- sitzend oder stehend
  - Schultern vorwärts oder rückwärts kreisen



- aufrecht sitzend, ganze Fußsohle auf dem Boden
- Schulterblätter zusammenziehen (Handinnenflächen nach außen, Daumen nach innen drehen)
- in der Endposition halten

- 
- sitzend oder stehend
  - Ellbogen des zu dehrenden Armes von hinten fassen und zur entgegengesetzten Schulter hin ziehen
  - in der Endposition halten



- stehend
- mit flacher Hand auf Tisch abstützen (Finger zum Körper, Ellbogen gestreckt)
- Körpergewicht nach hinten verlagern bis ein Dehngefühl an den Innenseiten der Unterarme entsteht
- in der Endposition halten

## Rumpf, Wirbelsäule

- 
- sitzend, Oberschenkel gegrätscht
  - Oberkörper und Kopf zwischen die Knie senken, sodass der Rücken möglichst rund wird
  - in der Endposition halten



- aufrecht sitzend, ganze Fußsohle auf dem Boden
- Kinn zur Brust hin bewegen, Oberkörper einrollen
- Kopf und Schultern bleiben locker, das Gesäß hebt sich nicht von der Sitzfläche ab
- Endposition nicht halten
- mit beiden Händen den Nacken fassen, Oberkörper aufrichten/strecken und das Brustbein zur Decke heben (Blick zur Decke)
- wenn eine Rückenlehne vorhanden ist, kann man sich auch anlehnen
- Endposition nicht halten

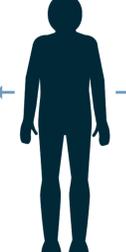


- stehend vor offener Tür, beidseits Türgriff fassen
- in die Hocke gehen und dabei den Rücken dehnen
- in der Endposition halten



- Rücken nach hinten einsinken lassen und ihn danach mithilfe der Rückenmuskulatur wieder strecken
- kein zu starkes Hohlkreuz machen

## Becken, Beine

- 
- stehend, leichte Grätschstellung
  - Becken rechts/links zur Seite schieben und darauf achten, dass der Rumpf weder nach vorne noch nach hinten kippt



- sitzend auf Tisch, ein Bein zum Brustkorb hochgezogen und über das andere gekreuzt
- mit den Armen das gebeugte Knie weiter Richtung gegenseitiger Schulter ziehen
- Dehngefühl entsteht an der hinteren Oberschenkelmuskulatur und im Gesäß
- in der Endposition halten



- sich an Wand/Stuhl festhalten
- Fußgelenk mit der Hand hinten fassen, Knie zeigt in Richtung Boden
- Fuß Richtung Gesäß ziehen ohne ein zu starkes Hohlkreuz zuzulassen bis Dehngefühl am vorderen Oberschenkel entsteht
- in der Endposition halten



- Zehenspitzen hochziehen, die vordere Oberschenkelmuskulatur anspannen und das Knie strecken
- Fuß wieder absetzen und dasselbe mit der anderen Seite wiederholen

- 
- sitzend, ein Fuß über das andere Knie kreuzen
  - bei geradem, vorgebeugtem Rücken das Knie sanft Richtung Boden schieben bis ein Dehngefühl tief im Gesäß und an der Oberschenkelaußenseite entsteht
  - in der Endposition halten



- Körper zur Wand sinken lassen, Fußsohlen bleiben auf dem Boden
- Dehnung ist in den Waden zu spüren



- stehend, seitwärts auf Treppe
- mit den Händen festhalten
- Bein über die Kante hinunterhängen lassen
- Bein vorwärts und rückwärts pendeln lassen



- stehend, weite Grätschstellung vor Stuhl
- Füße langsam weiter zur Seite rutschen lassen, bis ein Dehngefühl an den Innenseiten der Oberschenkel entsteht
- in der Dehnung halten



Zur App Aktive Pause  
<https://secuso.org/pfa-aktive-pause>



Mehr Infos zu den PFAs  
<https://secuso.org/privacy-friendly-apps>

Weitere Informationen finden Sie unter [aifb.kit.edu/web/SECUSO](http://aifb.kit.edu/web/SECUSO)



**SECUSO**  
SECURITY · USABILITY · SOCIETY