

Heute schon eine bewegte 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
- Die 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

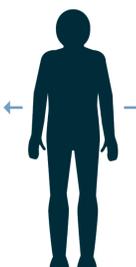


- stehend vor offener Tür, beidseits Türgriff fassen
- In die Hocke gehen und dabei den Rücken dehnen
- In der Endposition halten



- Rücken nach hinten einsinken lassen und ihn danach mit Hilfe 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 angebeugte Knie weiter Richtung gegenseitiger Schulter ziehen
- Ein Dehngefühl entsteht an der hinteren Oberschenkelmuskulatur und im Gesäß
- In der Endposition halten

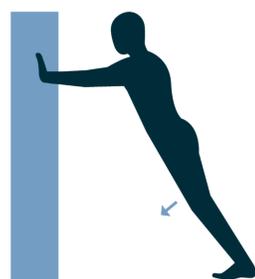


- Sich an Wand/Stuhl festhalten
- Ein Fußgelenk mit der Hand hinten fassen. Knie zeigt in Richtung Boden
- Fuß Richtung Gesäß ziehen ohne ein zu starkes Hohlkreuz zuzulassen, bis Dehngefühl am vorderen Oberschenkel entsteht
- In der Endposition halten



- 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 gekreuzt
 - Bei geradem, vorgeneigtem 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
- Die Dehnung ist in den Waden zu spüren



- stehend, seitwärts auf Treppe
- Mit den Händen festhalten
- Ein Bein über die Kante hinunter hängen 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 Bewegte Pause
<https://www.secuso.org/bewegte-pause>



Mehr Infos zu den PFAs
<https://www.secuso.org/pfa-de>

Weitere Informationen finden Sie unter aifb.kit.edu/web/SECUSO

© Die Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Die Finanzierung der Infoposter erfolgt im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekts KASTEL. © SECUSO 27/02/2025



SECUSO
SECURITY · USABILITY · SOCIETY