



Foto: AdobeStock/the faces

## DIE BEWEGTE PAUSE

### ENERGIE TANKEN & KONZENTRATION FÖRDERN

#### Mehr Bewegung – bessere Gesundheit

Ob im Auto, im Büro oder abends auf dem Sofa – die meisten Menschen sitzen zu viel. Das kann zu muskulären Abschwächungen, Gelenkbeschwerden sowie Unbeweglichkeit führen und mindert die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit. Deshalb ist es wichtig, regelmäßige Pausen einzulegen, in denen man sich bewegt.

Die Bewegte Pause ist ein Bewegungskonzept zur Gesundheitsförderung, um lange Sitzzeiten zu unterbrechen und einen körperlichen Ausgleich zu schaffen. Mit einfachen Übungen können Sie bereits viel bewirken und dafür sorgen, dass sich Ihr Körpergefühl verbessert und Verspannungen reduziert werden. Die Bewegte Pause lässt sich ganz leicht in den Alltagsablauf einbauen.

*„Das Ziel sollte sein, kleine Bewegungsabläufe zur Gewohnheit zu machen und sie in den regelmäßigen Tagesablauf zu integrieren.“*

#### Energie tanken & Konzentration fördern

Bewegte Pausen eignen sich gut für Online- oder Präsenz-Lernkurse der Erwachsenenbildung. Um einer Ermüdung vorzubeugen und die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten, sollten regelmäßige Pausen eingelegt werden. Bei der Bewegten Pause handelt es sich um eine 5-10 Minuten dauernde kurze Übungssequenz, die sich auch auf begrenztem Raum gut durchführen lässt. Durch verschiedene Übungen werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gelockert und der Körper mit geringem Anstrengungsgrad aktiviert.

Mit finanzieller Unterstützung durch:



## Bewegte Pause für zwischendurch

Als Anregung zur Durchführung einer Übungsabfolge eignen sich auch kurze Bewegungsgeschichten. So kann man sich den Ablauf gut eingepprägten. Ein Beispiel lautet:

### Zur Rennbahn

#### Erzählung

Die Sonne lacht ins Zimmer:  
Ah, genau das richtige  
Wetter für einen  
Rennbahnbesuch.

Sie treten vor die Haustür  
und genießen die Wärme.

Die Rennbahn ist in der  
Nähe, so dass Sie zu Fuß  
gehen können.

Auf der Rennbahn ist es voll.  
Sie suchen nach einem  
freien Platz.

Kein Platz frei. Sie bleiben  
stehen und verfolgen das  
Rennen.

Sie fangen an zu träumen  
und versetzen sich in die  
Lage des Jockeys. Sie traben  
zum Start und kommen an  
der VIP-Lounge vorbei.

Startschuss, das Pferd läuft  
los.

Erste Kurve nach rechts.

Oh, eine Kurve nach links.

Einsatz zeigen! Jetzt kommt  
der Wassergraben.

Wieder weitertraben.

Die Zielgerade ist in Sicht.

Das Ziel - endlich!

#### Bewegungsaktivitäten

Stehen Sie auf, strecken Sie  
sich der Sonne entgegen, mit  
den Armen nach oben.“

Umarmen Sie sich und  
reiben sich mit Ihren Händen  
kräftig über die  
Schulterblätter.

Gehen Sie auf der Stelle.

Bleiben Sie stehen und  
schauen Sie zuerst über die  
rechte, dann über die linke  
Schulter nach hinten.

Drehen Sie sich wieder nach  
vorne.

Gehen Sie auf der Stelle. Mit  
der rechten und der linken  
Hand grüßen Sie nach oben  
zu den Zuschauertribünen  
und nicken huldvoll.

Gehen Sie so schnell wie  
möglich auf der Stelle.

Weiter so schnell wie möglich  
auf der Stelle gehen und  
dabei den Oberkörper  
deutlich nach rechts dehnen  
oder lehnen.

Weiter so schnell wie möglich  
auf der Stelle gehen und  
dabei den Oberkörper  
deutlich nach links dehnen  
oder lehnen.

Sie gehen etwas in die  
Hocke, halten kurz und  
richten sich wieder auf.

Gehen Sie wieder schnell  
weiter.

Klopfen Sie sich mit den  
Händen auf die  
Oberschenkel.

Geben Sie kräftigen Applaus!

## .....konzentriert

Im Folgenden werden Ihnen beispielhaft 4 Übungen vorgestellt, welche Sie für eine Bewegte Pause nutzen können – wann immer Sie mögen.

#### Daumen hoch

Die nächste Übung funktioniert im Sitzen wie auch im Stehen: Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und schwingen Sie Ihre gestreckten Arme vor und zurück. Beim nach vorne Schwingen lassen Sie jeweils einen Daumen nach oben zeigen, der andere ist in der Faust. Wechseln Sie jedes Mal die Seite und wiederholen dies mehrmals. Zu leicht? Schließen Sie dabei die Augen.

#### Mensch – Kamel – Affe

Es gibt drei Bewegungsmuster, die Sie nacheinander ausführen:

*Menschengang:* Die Arme schwingen gegengleich zu den Beinen.

*Kamelgang:* Der linke Arm und das linke Bein bewegen sich gleich-zeitig nach vorne, im Wechsel mit der rechten Seite (Passgang).

*Affengang:* Beide Arme schwingen gleichzeitig vor und zurück, die Beine bewegen sich in normaler Abfolge (siehe Abbildung).



Foto: Roswitha Katner /DRK e.V.

.....aktiviert

### **Gelenkspendel**

Bewegen Sie folgende Gelenke mehrmals sanft durch:

*Fingergelenke:* Hände öffnen und schließen.

*Handgelenke:* Hände vorgestreckt mit Handflächen nach unten, Handgelenke abklappen - Fingerspitzen nach unten abklappen, strecken, Fingerspitzen nach oben zeigen lassen, strecken und wiederholen.

*Schultergelenke:* Schultern vor- und rückwärts kreisen.

*Hüftgelenke:* Einbeinstand – frei im Raum oder mit Festhalten – das freie Bein wird möglichst gestreckt vor und zurück gependelt oder zur Seite bewegt und wieder herangeführt, einige Male wiederholen, das gleiche auf der anderen Seite.

*Kniegelenke:* Im Einbeinstand – frei im Raum oder mit Festhalten - das freie Bein in der Luft anwinkeln, Unterschenkel strecken und beugen, einige Male wiederholen, das gleiche auf der anderen Seite.

### **Dehnung Beinrückseite**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Ihre Knie sind im rechten Winkel. Strecken Sie nun das rechte Bein, so dass die Ferse auf dem Boden aufgestellt ist. Das linke Bein ist gebeugt. Legen Sie Ihre Hände auf den rechten Oberschenkel und beugen Sie den Oberkörper – mit geradem Rücken – nach vorn. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Bauchnabel Richtung Oberschenkel bewegt. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite.

[www.drk.de/hilfe-in-deutschland/  
gesundheits-und-praevention/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/)

.....clever kombiniert



Foto: Mika Volkmann/picture

### **Bewegung in den Alltag bringen**

Es ist nie zu spät, seinen Alltag bewegter zu gestalten. So können Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren:

- Nutzen Sie den Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen für Bewegung, indem Sie zu Fuß gehen.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus/der Straßenbahn aus.
- Nehmen Sie die Treppe anstatt Rolltreppe oder Fahrstuhl.
- Seien Sie beim Fernsehen aktiv, indem Sie nebenbei eine der 5 Übungen durchführen.
- Führen Sie beim Warten auf den Bus die Übung „Gelenkspendel“ durch.
- Planen Sie mittels (Handy-) Alarm fixe Zeiten für kurze Bewegungspausen ein.

Weiterführende Informationen zu Übungen für den Alltag oder wie der Alltagstransfer gelingen kann finden Sie auf der Webseite des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“ [www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/)