

# BEWEGTE PAUSE

## GESUND UND BEWEGT DURCH DEN ARBEITSALLTAG



Dagmar Janik-Stenzel & Lennard Behr


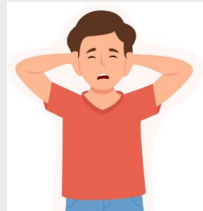
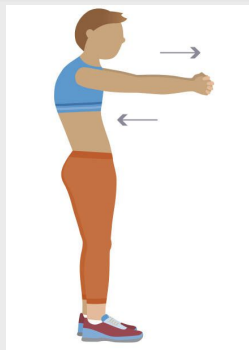


## DYNAMISCHES SITZEN, BEWEGUNG UND ERGONOMISCHES DENKEN WARUM ES SICH LOHNT?


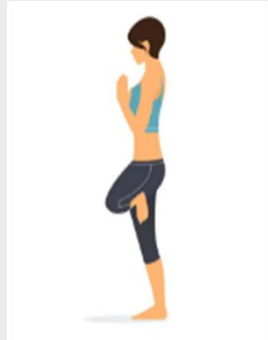



(Quelle:<http://atisoo.com>)

## KOPF-, NACKEN- UND SCHULTERÜBUNGEN

Übung	Beschreibung	Darstellung
Nackenpendel	Kopf sanft in „U-Form“ flüssig bewegen	
Schulterblattaktivierung	Hände an Ohren → Kräftigung Schultergürtel durch bewusstes Rückführen der Schulterblätter; Erst Ellbogen vor Körper zusammen und seitlich nahhinten wegführen	
„Schattenboxen“	Ausgestreckt Arme vor dem Körper → Fäuste durch isolierte Schulterbewegung ohne Einknicken der Arme vorbewegen → kontralaterale Bewegung der Schultern → weitere Öffnung und Spannungsaufbau durch Gegenbewegungen	


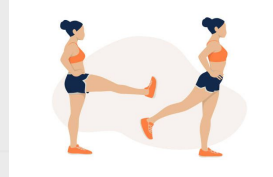
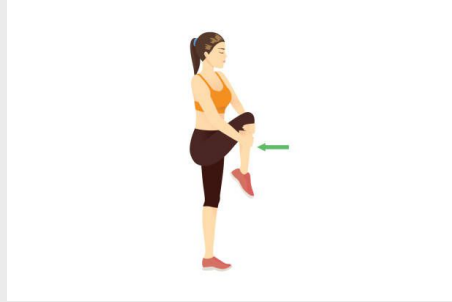
## RUMPFÜBUNGEN

Übung	Beschreibung	Darstellung
Brustöffner	Arme vor dem Körper ausgestreckt kreuzen und seitwärts nach hinten öffnen → Brust raus; Schulterblätter aktiv zusammenführen	
Rumpfdrehung und Rumpfstabilität	Aufrechter Stand → Arme vor Oberkörper, Hände aneinander drücken → Spannung im Bauch und Rumpf fühlen <b><u>Variation:</u></b> zusätzlich nach rechts und links drehen + leichte Kniebeuge	
Seitneigung	Arm über Kopf, zur Seite neigen	

## HANDGELENKE UND ARME

Übung	Beschreibung	Darstellung
Handgelenkskreisen (Mobilisierung)	Hände in der Luft kreisen	
Finger spreizen & Faust (Kräftigung Unterarmmuskulatur)	Finger weit spreizen, dann zur Faust schließen	
Dehnung Unterarmstrecker	Arm in Vorhalte ausgestreckt → Handfläche zeigt zur Decke → andere Hand dehnt die Hand leicht nach unten auf <b>Variation:</b> Handfläche zeigt zum Boden, Finger empor → Zug zum Körper	

## UNTERE EXTREMITÄTEN

Übung	Beschreibung	Darstellung
Fußwippe	Wechseln der Stellung auf Zehenspitzen und Fersen (sitzend)	
Beinpendel	Bein mehrdimensional vor-schwingen	
Kniehub + Dehnung (Balancetraining)	Dehnung der Hüfte und des posterioren Harmstrings <b>Variation:</b> Ferse zum Gesäß führen und Quadriceps aufdehnen → bessere Kniegelenksstreckung	

## ACHTSAMER ABSCHLUSS

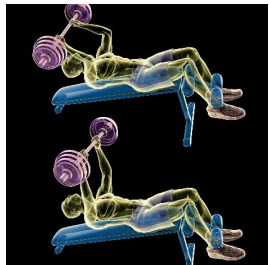
Übung	Beschreibung
Bauch und Brustatmung	Bewusste, aktive Atmung mit Haltungsveränderung in Bauch und Brust
Tiefe Atmung & Streckung	Arme über Kopf, tief einatmen → mit Respiration in Vorbeuge fallen und nächster Atemzug (Einatmung) lässt uns Wirbel für Wirbel aufrollen
Spüren und Feedback	Individuelle Problemzonen genau fühlen und Verbesserungen spüren

## BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN



### 3x3 Regel im Überblick

Die 3x3-Regel empfiehlt **3 Bewegungen in 3 Minuten, 3-mal täglich**, um Bewegung einfach in den Alltag zu integrieren.



### Effektive Beispielübungen

Zu den Übungen gehören **Schulterkreisen**, **Rückenstrecken** und **Fersenheben**, um schnell die Beweglichkeit zu fördern und Verspannungen zu lösen.



### Langfristige Gewohnheiten unterstützen

**Bewegungsplan/Übungsbeispiele** so können **langfristig und regelmäßig** Übungen zur **Verbesserung** durchgeführt und in den Berufsalltag integriert werden



**WIR FREUEN UNS  
AUF IHRE FRAGEN  
ODER IHREN BESUCH!**

JANIK BÜROAUSSTATTUNGEN E.K.  
**ERGONOMISCHE BÜROWELTEN**  
FELSENKELLERSTR.1  
04177 LEIPZIG

**TEL.: 0341 391 32 48**

**MAIL:**  
[INFO@JANIK-LEIPZIG.DE](mailto:INFO@JANIK-LEIPZIG.DE)



[www.janik-leipzig.de](http://www.janik-leipzig.de)



[Janik\\_ergonomische\\_buerowelten](https://www.instagram.com/janik_ergonomische_buerowelten)



[KompetenzInErgonomie](https://www.facebook.com/KompetenzInErgonomie)

