



BEWEGTE PAUSE

GESUND UND BEWEGT DURCH DEN ARBEITSALLTAG



Dagmar Janik-Stenzel & Lennard Behr



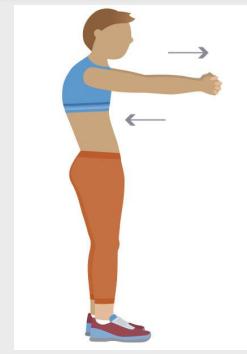
DYNAMISCHES SITZEN, BEWEGUNG UND ERGONOMISCHES DENKEN WARUM ES SICH LOHNT?



(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 <u>Variation:</u> 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 Unterarmstrekker	Arm in Vorhalte ausgestreckt → Handfläche zeigt zur Decke → andere Hand dehnt die Hand leicht nach unten auf <u>Variation:</u> Handfläche zeigt zum Boden, Finger empor → Zug zum Körper	



UNTERE EXTREMITÄTEN

Übung	Beschreibung	Darstellung
Fußwippe	Wechseln der Stellung auf Zehenspitzen und Fersen (sitzend)	A diagram showing two foot positions. The left foot is shown with arrows pointing to the toes and the heel, indicating a transition between toe tips and heels. A red arrow points from the left image to the right image, which shows the foot with arrows pointing to the side, indicating a lateral movement.
Beinpendel	Bein mehrdimensional vor schwingen	A diagram showing a person performing a leg swing. The person is shown from the side, with one leg extended forward and slightly bent at the knee. The swing is depicted with a circular path around the hip.
Kniehub + Dehnung (Balancetraining)	Dehnung der Hüfte und des posterioren Harmstrings Variation: Ferse zum Gesäß führen und Quadriceps aufdehnen → bessere Kniegelenksstreckung	A diagram showing a person performing a hamstring stretch variation. The person is shown from the side, leaning forward with one leg extended and the heel touching the buttocks. A green arrow points to the heel, indicating the direction of movement.



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

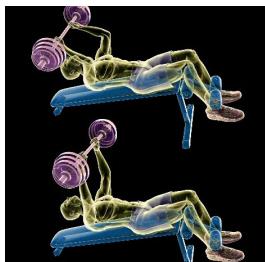


BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN



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



www.janik-leipzig.de



Janik ergonomiche buerowelten



KompetenzinErgonomie

