FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA

UNIVERSITÄTS KLINIKUM Jena

Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Mein Pausenwürfel

www.vorteiljena.de

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Legende

Kräftigung Beine

Mobilisation Beine

Kräftigung Oberkörper

Mobilisation Oberkörper

Achtsamkeit

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe
Bundesministerium für Bildung und Forschung

JOKER

Geeignet für Besprechungen

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe
GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Joker

Freie Übungswahl

Mein Pausenwürfel

Vielfalt statt Eintönigkeit

Führen Sie beim Joker immer unterschiedliche Übungen aus. Die Abwechslung gewährleistet eine gleichmäßige Belastung, Dehnung und Mobilisation aller Körperteile.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Kniebeuge

Umfang:

mindestens 8 Wiederholungen

Mein Pausenwürfel

Achten Sie darauf, dass Sie…

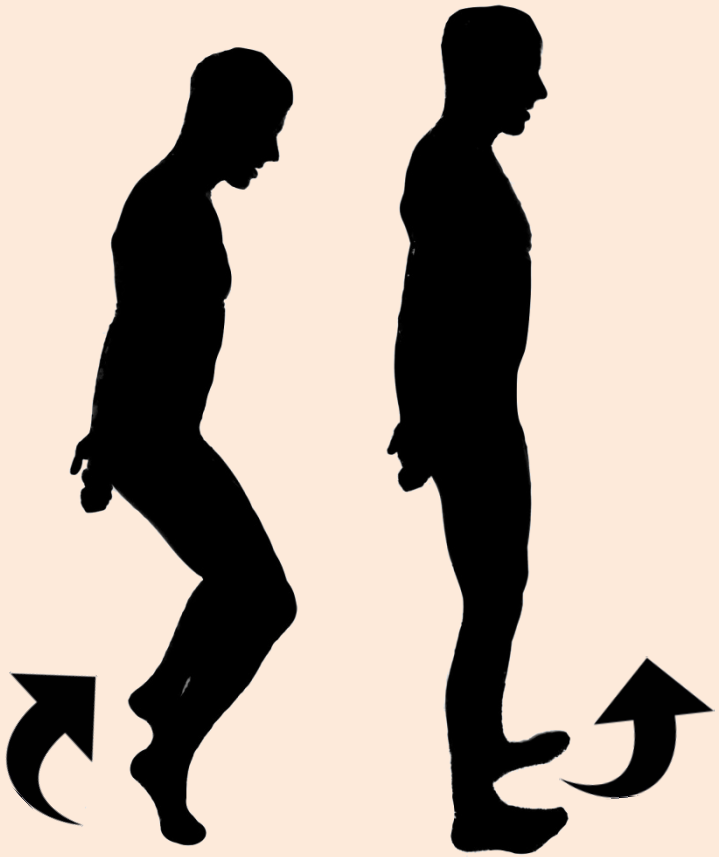
- das Gewicht auf die Fersen verlagern und diese bei der Ausführung am Boden lassen.
- den Bauchnabel zur Körpermitte ziehen, um den Rumpf stabil zu halten.

→ Die Übung bewirkt, dass…

Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gekräftigt werden, die für alltägliche Bewegungen wie das Aufstehen, das Treppensteigen oder das Heben von Lasten bedeutsam sind.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Wippe



Umfang:

mindestens 10 Wiederholungen

Mein Pausenwürfel

Achten Sie darauf, dass Sie…

- die Füße hüftbreit auseinander stellen, die Knie leicht gebeugt sind und der Körper aufrecht bleibt.
- die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen und dass Sie Gesäß und Bauch anspannen.

→ Die Übung bewirkt, dass…
durch die Kräftigung der Wadenmuskulatur, die für den Abdruck beim Laufen von großer Bedeutung ist, ein Ausgleich zum Sitzen geschaffen werden kann.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Ausfallschritt

Umfang:

mindestens 5 Wiederholungen pro Seite

Mein Pausenwürfel

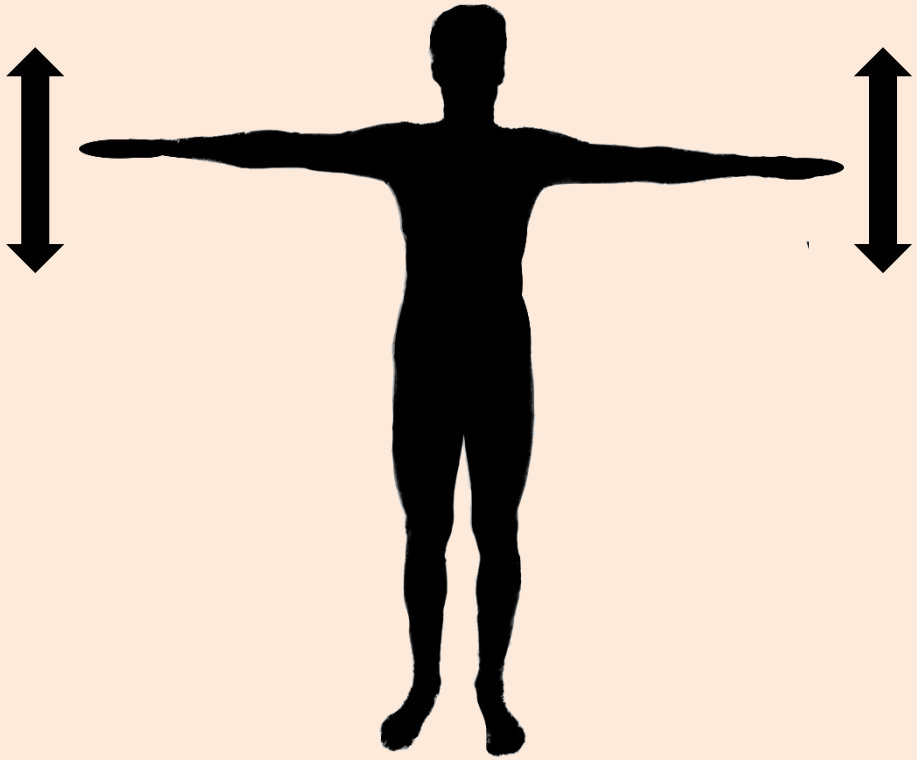
Achten Sie darauf, dass Sie…

- eine stabile Ausgangsposition haben, den Oberkörper aufrecht lassen und den Bauch anspannen.
- bei dem Vorwärtsschritt das Gewicht zwischen den Füßen lassen (Zehenspitzen nach vorn) und den Schwerpunkt absenken.

→ Die Übung bewirkt, dass…
die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln gekräftigt werden. Beim Stolpern wird dadurch das Abfangen begünstigt

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Flügelschlag



Umfang:

mindestens 10 Wiederholungen

Mein Pausenwürfel

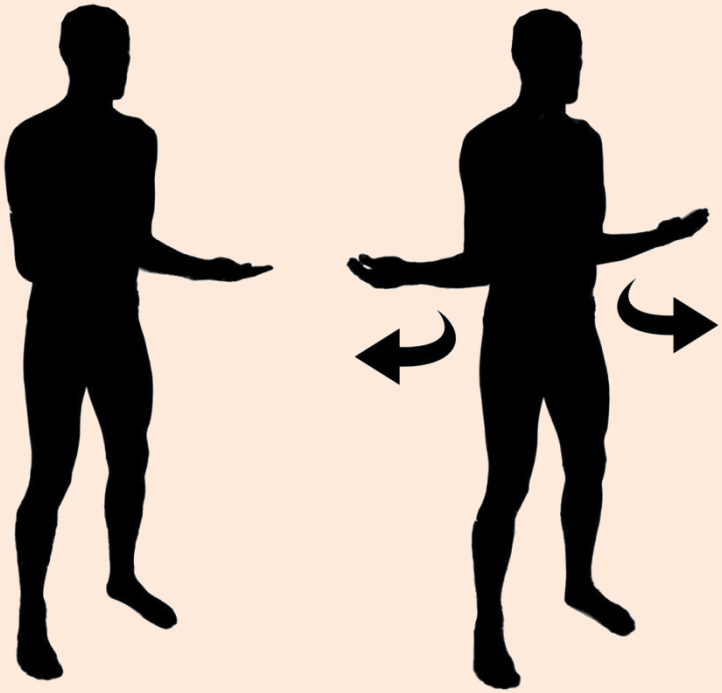
Achten Sie darauf, dass Sie…

- die Arme gestreckt zur Seite anheben (bis 90 °) und die Schultern dabei nach hinten unten ziehen.
- das Gesäß und den Bauch angespannt lassen und gleichmäßig weiter atmen.

→ Die Übung bewirkt, dass…
das Schultergelenk in seiner neutralen Position stabilisiert und somit die aufrechte Haltung unterstützt wird.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Kellner



Umfang:

mindestens 10 langsame Wiederholungen

Mein Pausenwürfel

Achten Sie darauf, dass Sie:

- die Schultern nach hinten unten ziehen und das Gesäß sowie den Bauch anspannen.
- ausatmen, wenn die Hände zur Seite gebracht werden und einatmen, wenn sie wieder nach vorn geführt werden.

→ Die Übung bewirkt, dass...
das Schulterblatt fixiert wird, welches für eine aufrechte Haltung von Bedeutung ist.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

UVWT

Umfang:

mindestens 5 langsame Wiederholungen

Mein Pausenwürfel

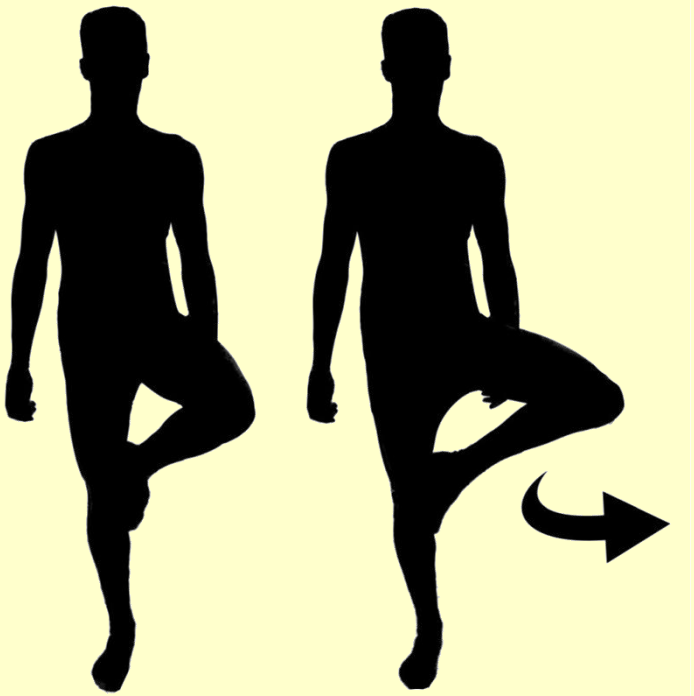
Achten Sie darauf, dass Sie…

- die Ellenbogen mit den Schultern auf eine Höhe (U) bringen, dann die Arme nach oben strecken (V), anschließend die Ellenbogen Richtung Gesäß ziehen (W) und dann die Arme lang zur Seite raus schieben (T).
- die Schultern dabei immer aktiv nach hinten unten ziehen.

→ Die Übung bewirkt, dass…
das Schulterblatt stabilisiert wird. Dies schützt vor einem Rundrücken und vor Schulterproblemen.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Flamingo



Umfang:

mindestens 5 Wiederholungen pro Seite

Mein Pausenwürfel

Achten Sie darauf, dass Sie…

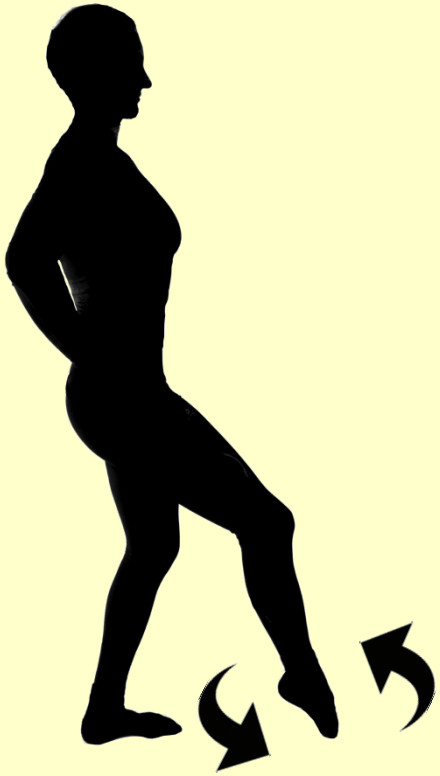
- das Knie vor dem Körper anheben, es dann so weit wie möglich zur Seite drehen und dabei das Gesäß sowie den Bauch fest lassen.
- die Hüfte nicht verschieben und den Blick geradeaus richten.

→ Die Übung bewirkt, dass…

die Durchblutung und somit der Nährstoff-transport der Hüftregion gefördert werden. Verspannungen im unteren Rücken können so gelöst werden.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Fußkreisen



Umfang:

mindestens 5 Wiederholungen pro Seite

Mein Pausenwürfel

Achten Sie darauf, dass Sie…

- nur mit dem großen Zeh kleine und große Kreise auf den Boden malen.
- Bauch und Gesäß dabei angespannt bleiben.

→ Die Übung bewirkt, dass…
die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert wird und die Fußgelenke mobilisiert werden. Dies wirkt der starren Haltung der Sprunggelenke beim Sitzen entgegen.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Abrollen

Umfang:

mindestens 5 langsame Wiederholungen

Mein Pausenwürfel

Achten Sie darauf, dass Sie…

- die Bewegung langsam und kontrolliert durchführen und dabei den Hals locker und den Kopf hängen lassen.
- beim Aufrichten die Knie leicht beugen, die Schultern nach hinten unten und den Bauchnabel zur Körpermitte ziehen.

→ Die Übung bewirkt, dass…

die Durchblutung und somit der Nährstoff-transport im Rücken gefördert und so Verspannungen gelöst werden können.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Äpfel pflücken

Umfang:

mindestens 10 langsame Wiederholungen

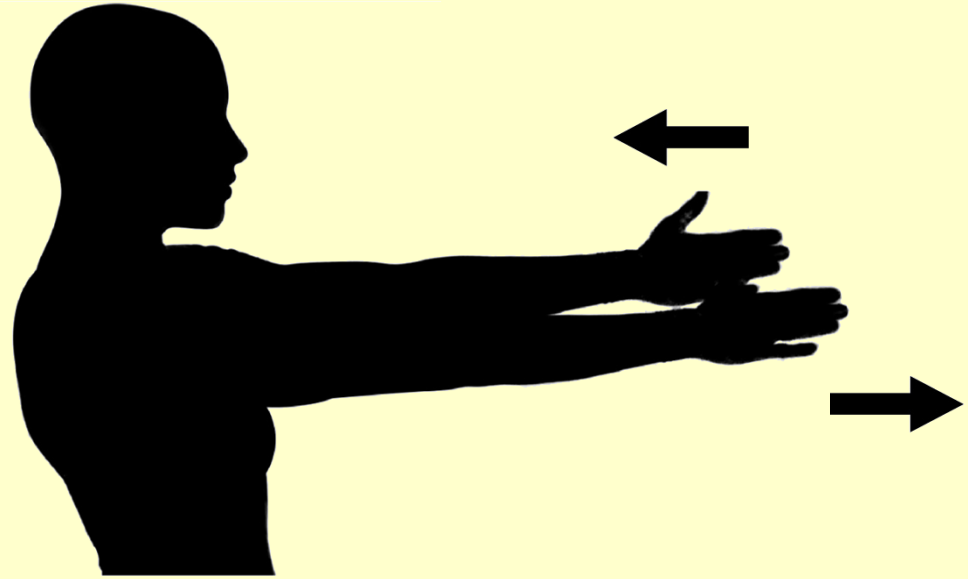
Achten Sie darauf, dass Sie…

- hüftbreit stehen und den Oberkörper aufrecht und stabil halten.
- die Fersen diagonal zu den Armen mit anheben.

→ Die Übung bewirkt, dass…
der obere und der untere Rücken mobilisiert werden und so Verspannungen gelöst werden können.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Handsäge



Umfang:

mindestens 10 langsame Wiederholungen

Mein Pausenwürfel

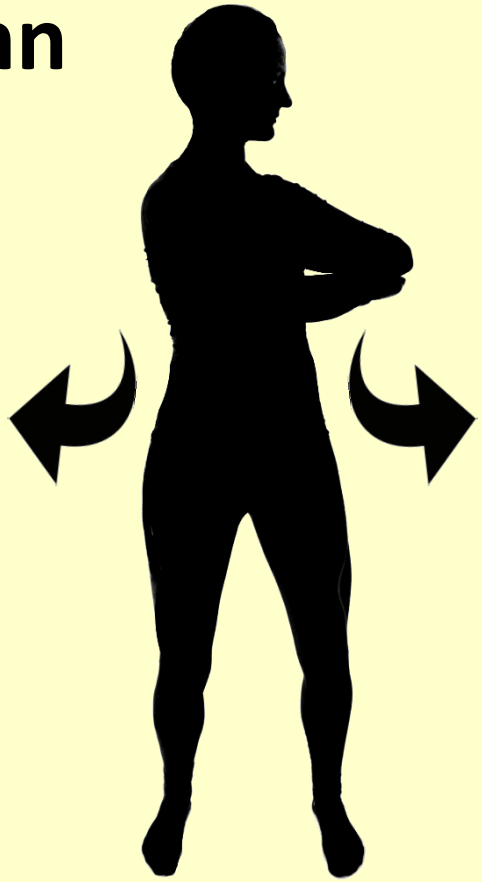
Achten Sie darauf, dass Sie…

- die Arme nach vorn durchstrecken, dabei die Daumen nach oben drehen und die Schultern nach unten ziehen.
- je einen Arm bis ans Ende der Beweglichkeit herausschieben.

→ Die Übung bewirkt, dass…
die Beweglichkeit des Schulterblattes gefördert wird und Verspannungen im oberen Rücken und dem Nacken gelöst werden können.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Der Dschinn



Umfang:

mindestens 5 Wiederholungen pro Seite

Mein Pausenwürfel

Achten Sie darauf, dass Sie…

- die Arme vor der Brust verschränken, den Oberkörper langsam und kontrolliert nach links und rechts drehen
- Hüfte und Becken nicht mitbewegen und den Körper aufrecht halten.

→ Die Übung bewirkt, dass…
die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule gefördert wird, um Verspannungen vorzubeugen.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Entspannung im wohligen Dunkel

Mein Pausenwürfel

Hinweis

Lehnen Sie sich in ihrem Stuhl zurück und legen Sie die Handflächen auf die Augen. Lassen Sie dabei die Schultern unten und ziehen Sie die Ellenbogen leicht nach außen.

Atmen Sie 10 Atemzüge tief in den Bauch und genießen Sie.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Achtsamkeit auf das Nahe

Mein Pausenwürfel

Hinweis

Sie benötigen eine ruhige Atmosphäre, in der Sie für wenige Minuten zu sich kommen können. Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Stellen Sie sich folgende Frage:

An welchem Punkt hat mein Rücken die intensivste Berührung mit meinem Stuhl?

Sie dürfen entspannen und Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihren Rücken lenken. Bleiben Sie nah bei Ihrer Körperwahrnehmung.

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

Entspanntes Gesicht

Mein Pausenwürfel

Hinweis

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und schließen Sie die Augen.

Spannen Sie so viele Gesichtsmuskeln wie möglich zu einer Grimasse an. Halten Sie die Anspannung für mindestens 30 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter.
Lösen Sie die Spannung.

Spüren Sie in die einzelnen Gesichtspartien hinein und genießen Sie die Entspannung. Die Konzentration liegt auf dem empfundenen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung im Gesicht.