

# Übungsskripte

Das „Bewegte Pause“-Skript zur aktiven Arbeitspause und das „Präventive Muskelaufbautraining“ als Heimprogramm.

# Bewegte Pause 1





# Übung: Chin in

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Schultern locker
2. Kinn bewegt sich langsam nach hinten, Tendenz Doppelkinn, Nacken lang
3. Aus der Position wieder lösen und Kinn nach vorne in die Gegenrichtung bewegen, danach wieder langsam nach hinten (10x)

## Achtung:

- Langsam, aber endgradig (bis an das absolute Bewegungsende) bewegen
- Die Nase bleibt ständig auf gleicher Höhe



# Übung: Stolz wie Oskar

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Brustbein zurück, Schultern vorne tendenziell zusammen
3. Gegenbewegung, Schulterblätter hinten/unten zusammen, Brust raus (10x)





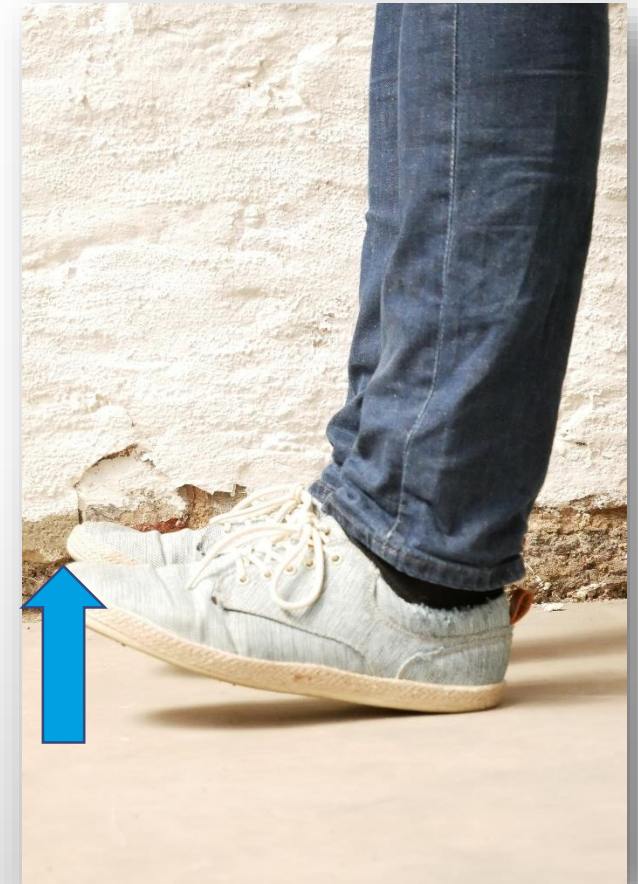
# Übung: Venenpumpe

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: aufrechter Stand, die Füße hüftbreit auseinander
2. Abwechselnd auf die Zehenspitzen stellen und danach die Zehen und Vorfüße hochziehen (10x)

## Achtung:

- Die Kniegelenke sollten gestreckt bleiben und die Bewegungsamplitude möglichst groß



# Dehnung: Seitlicher Nacken

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Linker Arm ist gestreckt Richtung Boden (Schulter tief)
3. Rechtes Ohr geht runter zur rechten Schulter ein Zug am linken Nacken spürbar ist (10 sek, 2-3x im Wechsel mit der anderen Seite)
4. Evtl. mit rechter Hand an linke Kopfseite und leicht weiter in die Seitneigung ziehen (um die Dehnung zu verstärken)
5. Danach die andere Seite

## Achtung:

- Dehnung langsam auf- und abbauen
- Es sollten keine Schmerzen entstehen (außer leichtem Dehnschmerz)





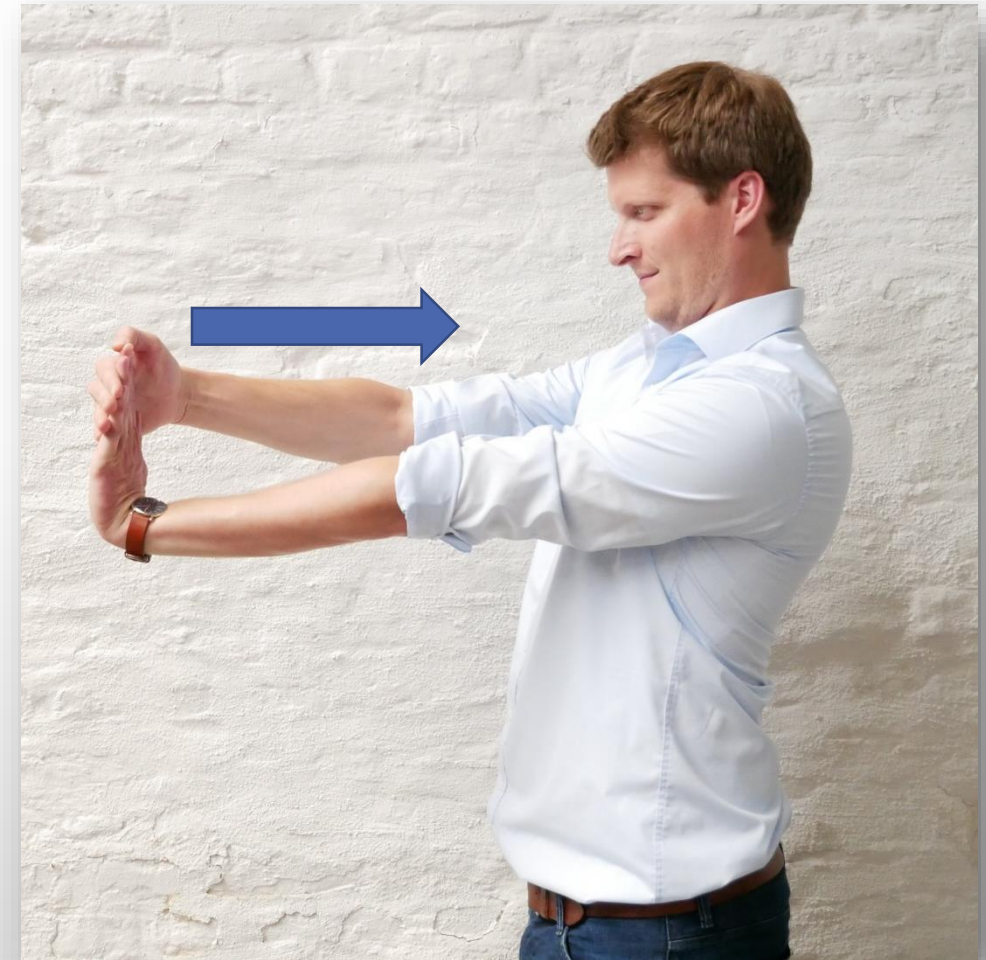
# Dehnung: Fingerbeuger

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Arm nach vorne strecken, Finger zeigen nach oben, Handinnenfläche vom Körper weg
2. Die andere Hand greift die Fingerspitzen von oben und zieht diese zum Körper hin
3. Dehnschmerz sollte an der Handinnenfläche, kann aber auch in den Fingern bis in den Unterarm spürbar sein
4. Dehnung 10sek halten (2-3x jede Seite)

## Achtung:

- Ellenbogen muss gestreckt sein
- Dehnung langsam auf- und abbauen
- Es sollten keine Schmerzen entstehen (außer leichtem Dehnschmerz)





# Bewegte Pause 2



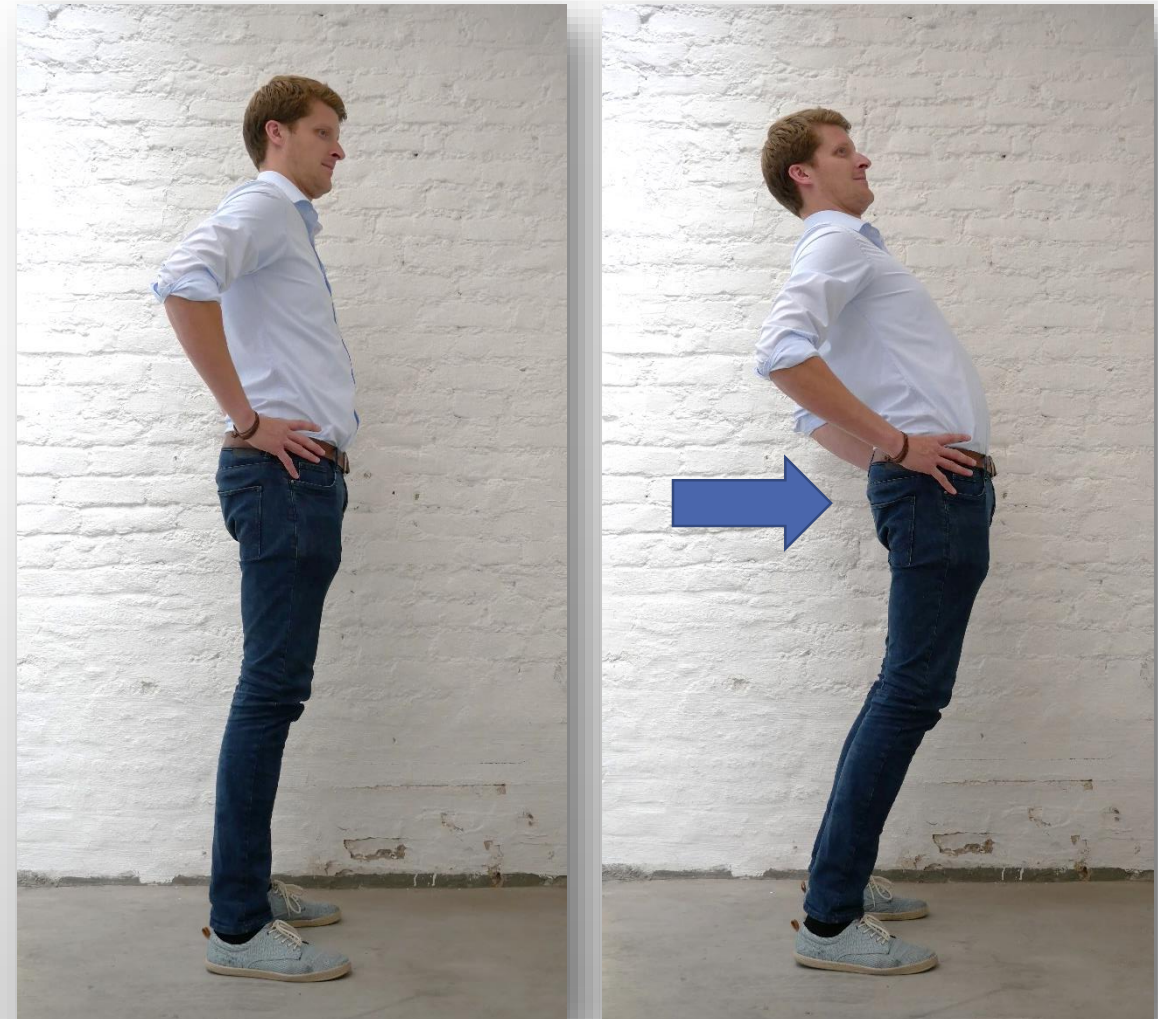
# Übung: Hyperextension

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Schultern locker
2. Die Hände seitlich auf das Becken legen, die Finger zeigen nach vorne und die Daumen nach hinten
3. Das Becken im Wechsel nach vorne schiebend in das Hohlkreuz bewegen und wieder zurück in die gerade Position (10x)

## Achtung:

- Schmerzen dürfen lokal am Rücken entstehen, sollten aber nicht ausstrahlen



# Übung: Gefieder putzen

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Kopf in endgradiger Drehung links
3. Kleine Auf-/Abbewegungen der Nase
4. Langsam in Enddrehung rechts bewegen
5. Jede Seite 3-5x

## Achtung:

- Chin in beibehalten
- Körperlängsachse der Wirbelsäule beibehalten





# Übung: Nervenmobi

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Chin in (Tendenz Doppelkinn), Schultern locker
2. Oberarme 90° vom Körper abgewinkelt, Ellenbogen endgradig gebeugt, Hände überstreckt, Finger zeigen gestreckt nach unten
3. Abwechselnd einen Ellenbogen strecken, ausdrehen und Unterarm so drehen, dass die überstreckte Hand mit gestreckten Fingern wieder in Richtung Boden zeigen, dann wieder zurück in die Ausgangsposition
4. Jeden Arm 3-5x

## Achtung:

- Spürbares Ziehen im Arm ist möglich
- Schmerzen sollten keine auftreten, wenn doch, zeigen sie die Bewegungsgrenze



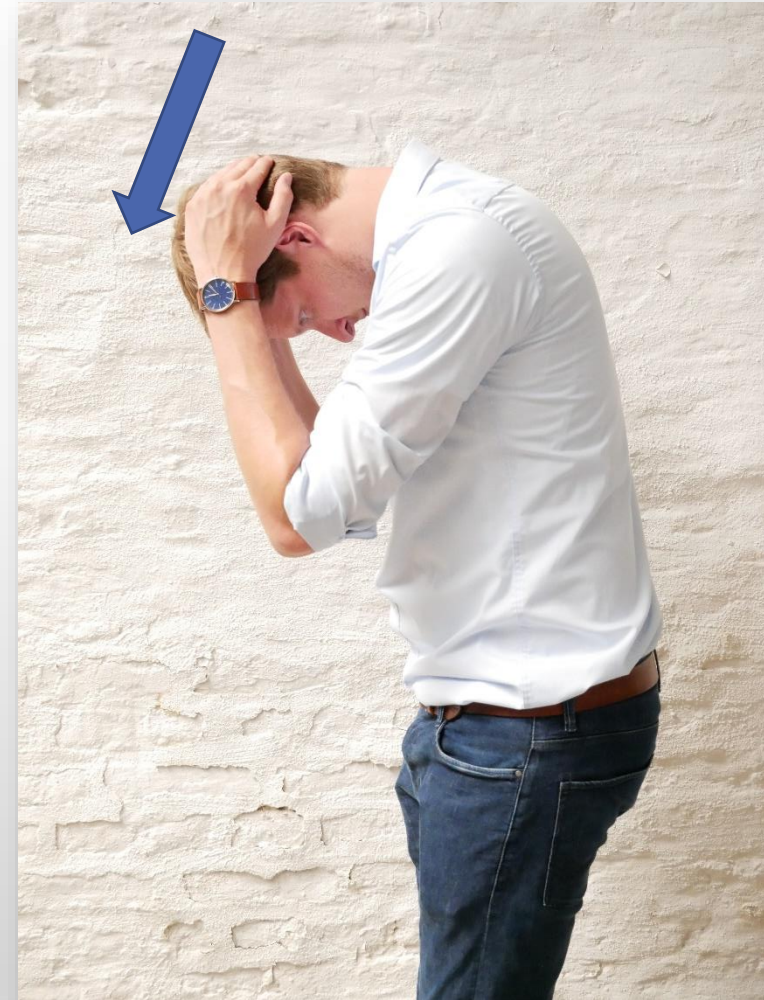
# Dehnung: Nacken hinten

## Ablauf:

1. Kinn auf die Brust, Hände an den Hinterkopf, leicht nachziehen und halten
2. 10sek halten und langsam Dehnung wieder auflösen (2-3x)

## Achtung:

- Dehnung langsam auf- und abbauen
- es sollten keine Schmerzen entstehen (außer leichtem Dehnschmerz)





# Dehnung: Fingerstrecker

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Arm nach vorne strecken, Finger bilden eine Faust, umschließen den Daumen und zeigen nach unten
2. Die andere Hand greift diese und zieht sie zum Körper hin
3. Dehnschmerz sollte am Handrücken, in den Fingern aber auch bis zum Ellenbogen spürbar sein
4. Dehnung 10sek halten (2-3x jede Seite)

## Achtung:

- Ellenbogen muss gestreckt sein
- Dehnung langsam auf- und abbauen
- Es sollten keine Schmerzen entstehen (außer leichtem Dehnschmerz)





# Präventiver Muskelaufbau



# Regeln Muskelaufbau



- Alle Übungen werden in Form von drei Wiederholungssätzen ausgeführt.
- Die Übungen sollen so schwer fallen, dass sie gerade so ausführbar sind !!! Dann ist die größtmögliche Effizienz im Muskelaufbau gegeben (Regulation über Wiederholungszahl).
- Die Pausen zwischen den Sätzen sollen mind. 30-60 Sekunden lang sein.
- Während den Übungen gleichmäßig weiteratmen und nicht die Luft pressen.
- Während den Übungen viel Wasser trinken.
- Anstrengungsschmerz in der beübten Muskulatur kann sein, stechende oder ausstrahlende Schmerzen nicht.  
(ON/OFF-Charakter?)

# Muskelaufbau: Helikopter

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Bauchlage, Chin in (Tendenz Doppelkinn), beide Beine schweben komplett (inkl. Knie)
2. Kleines Gewicht (0,5/1kg z.B. Wasserflasche) vorne vor dem Kopf und hinter dem Rücken übergeben und kreisen lassen
3. 10x links herum, danach direkt 10x rechts herum, dann Pause (3 Sätze)

## Achtung:

- Nackenstellung während der Übung beibehalten (Nacken lang machen)
- Zur größtmöglichen Effizienz sollte die Übung gerade so ausführbar sein (über das Gewicht der Hantel/Flasche regulieren)



# Muskelaufbau: Frontstütz

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Auf Ellenbogen und Füße stützen, Chin in (Tendenz Doppelkinn)
2. Ganzen Körper parallel zum Boden halten
3. Abwechselnd die Beine langsam anheben (20x, 3 Sätze)

## Achtung:

- Das Gesäß während der Übung tief halten (Körper gerade und parallel zum Boden)
- Nackenstellung während der Übung beibehalten (Nacken lang machen)



Einfachere Variante mit kurzem Hebel (Knie-Boden-Kontakt)



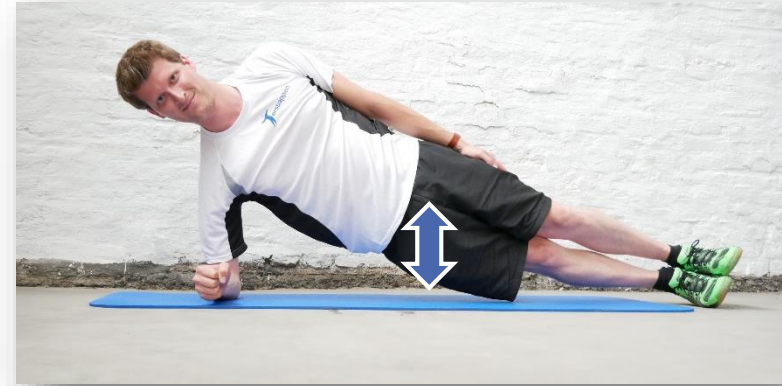
# Muskelaufbau: Seitstütz

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Auf der Seite liegend aufgestützt auf Ellenbogen und Fuß, Unterarm zeigt nach vorne und Körper gerade halten
2. Körper abheben und langsam Richtung Boden absinken lassen
3. Kurz vor dem Boden stoppen und den Körper wieder anheben (10x jeder Seite, 3 Sätze)

## Achtung:

- Körper jederzeit komplett gerade halten und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Falls die Übung nicht ausführbar ist, beide Kniegelenke  $90^\circ$  beugen und anstatt auf den Fuß auf dem unten liegenden Knie abstützen



Einfachere Variante mit kurzem Hebel (Knie-Boden-Kontakt)

# Muskelaufbau: Bauchmuskeln aus Rückenlage

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Rückenlage, beide Beine zur Decke gestreckt, Arme seitlich am Körper auf den Boden stützend, ggf. Kopf mit Kissen unterlagern
2. Rechtes Bein 10x absinken lassen bis der Fuß knapp über dem Boden schwebt und wieder anheben, danach das linke Bein 10x absinken lassen
3. Danach beide Beine 10x absinken lassen, aber gleichzeitig den unteren Rücken auf den Boden drücken –gegen das Hohlkreuz arbeiten (3 Sätze)

## Achtung:

- Bei verkürzter Muskulatur der hinteren Oberschenkel können Kniegelenke leicht gebeugt bleiben, sonst möglichst die Kniegelenke gestreckt halten
- Bei stechendem Rückenschmerz Übung reduzieren (jeweils 5 Wdh/3 Sätze), ansonsten abbrechen
- Muskelkater im Oberschenkel/Leistenbereich möglich

Rückengesundheit ©Christian Terstappen



# Muskelaufbau: 4-Füßer-Stand

## Ablauf:

1. Ausgangsstellung: Stütz auf Knie und Händen, Knie hüftbreit und senkrecht unter den Hüftgelenken, Hände schulterbreit und senkrecht unter den Schultergelenken, Finger zeigen nach vorne, Kopf waagerecht (Halswirbelsäule in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule)
2. Einen Arm nach vorne strecken und das Bein auf der anderen Seite nach hinten strecken (diagonal abheben), Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen und danach wieder abheben (10x jede Seite, 3 Sätze)







Über eine Bewertung würde ich  
mich sehr freuen. Vielen Dank.  
[www.provenexpert.com/cqyk19](http://www.provenexpert.com/cqyk19)



**Christian Terstappen**  
*Physiotherapeut*

[mail@physio-terstappen.de](mailto:mail@physio-terstappen.de)  
[www.physio-terstappen.de](http://www.physio-terstappen.de)

---

Ansprechpartnerin der TK:  
**Alexandra Bernicken**  
*Firmenkunden und  
Hochschulberaterin*

[alexandra.bernicken@tk.de](mailto:alexandra.bernicken@tk.de)  
Tel. 040 - 4606 5109 654