

healthy  
campus  
Freie Universität Berlin



move4  
health

powered by UNI SPORT & TK  
Die Techniker

# Keep on moving

Der Studi-Pausenexpress hat Ferien  
oder Du möchtest zusätzlich aktiv sein...

Aktive Pausengestaltung- so geht´s:

Suche Dir aus jedem Bereich zwei bis drei Übungen aus.  
Führe diese grundsätzlich mit beiden „Körperseiten“ aus.

Atme natürlich weiter.

Höre auf die Signale Deines Körpers, beachte akute oder generelle  
Einschränkungen.

Viel Spaß!



# MOBILISIEREN & AKTIVIEREN

powered by  & 

## „Äpfel pflücken“

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand

Ausführung:

- im Wechsel Richtung Decke greifen
- Körper komplett durchstrecken
- Zehen lösen sich vom Boden



## „Schultern kreisen“

Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie

Ausführung:

- Schultern vorwärts & rückwärts kreisen  
(\*koordinativ: abwechselnd, entgegengesetzt)



## „Kopfpendel“

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand
- Arme hängen seitlich locker neben dem Körper

Ausführung:

- Kopf im Halbkreis langsam von links nach rechts rollen
- Bewegung nicht nach hinten ausführen



## „Rumpf drehen“

Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Hände hinter dem Kopf verschränken

Ausführung:

- Rumpf wechselseitig langsam soweit es geht zur Seite drehen  
(!) die Hüfte dreht nicht mit



## „Abrollen“

Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand
- Arme neben dem Körper
- Handflächen zeigen nach vorne

Ausführung:

- Mit dem Ausatmen Kopf, Hals und Brustwirbelsäule langsam abrollen; gleichzeitig Schultern und Arme mit nach vorne führen, bis sich die Handrücken zwischen den Knien berühren
- Mit dem Einatmen Wirbelsäule und Kopf aufrichten, Schultern und Arme in Ausgangsposition zurückführen





# KRÄFTIGEN

powered by  & 

## „Hände ziehen“

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Hände vor Brust verschränken



Ausführung:

- Die Hände für ca. 10 Sek. kräftig nach außen ziehen
- Wechsel der vorderen und hinteren Hand
- Option: Hände hinter dem Rücken

## „Schultern hochziehen“

Ausgangsstellung:

- hüftbreiter Stand
- Arme hängen seitlich locker neben dem Körper



Ausführung:

- beide Schultern kräftig nach oben ziehen, 3 Sek. halten und langsam wieder absenken

## „Rückenkräftigung“

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand
- Arme seitlich neben dem Körper

Ausführung:

- Beine leicht beugen
- Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken
- (!) Schultern weg von den Ohren



→ Variationen

- Arme führen kleine Hackbewegungen aus
- Arme werden gestreckt über die Seiten zum Rücken geführt
- Hände spreizen und Faust bilden

## Standwaage

Ausgangsstellung:

- Auf ein Bein stellen
- Knie leicht beugen
- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten

Ausführung:

- Oberkörper langsam nach vorne beugen
- Ein Bein nach hinten strecken
- Rücken, Kopf und Bein bilden im Idealfall eine Linie
- (!) Becken dreht nicht auf



Bildquelle: adh, 2017



# DEHNEN & ENTSPANNEN

powered by  & 

## „Seitneigen“

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand

Ausführung:

- Kopf zu einer Seite neigen („das Ohr möchte sich auf der Schulter ablegen“)
- Gegenüberliegenden Arm Richtung Boden drücken



## „Brustöffner“

Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Fußspitzen leicht nach außen

Ausführung:

- Arme auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach oben
- Arme & Schulterblätter nach hinten ziehen, Daumen zeigen nach hinten
- Nach fünf Sekunden Spannung langsam lösen (!) Schultern weg von den Ohren



## „Aufrollen“

Ausgangsstellung:

- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie

Ausführung:

- Oberkörper langsam nach unten führen
- Arme sowie Nackenmuskulatur locker hängen lassen
- Arme um die Beine pendeln
- Wirbel für Wirbel wieder langsam nach oben aufrollen



## „Fingergymnastik“

1) Finger strecken und anschließend eine feste Faust bilden, 10 mal wiederholen

2) Berührung des Daumens mit dem Zeigefinger, dann Mittelfinger, Ringfinger und zum Schluss der kleine Finger (einhändig, parallel beidhändig, versetzt beidhändig)



## „Palmieren“

Nach langer Arbeit am PC effektiv, um die Augen zu entspannen.

- Beiden Augen mit den Händen sanft abdecken.
- Imagination von schönen, farbigen Gegenständen, Bildern oder Landschaften.
- Nach ca. 2-3 Minuten Hände langsam von den Augen entfernen

## „Brille“

Ausgangsstellung:

- Einen Arm mit nach oben gezeigtem Daumen diagonal nach vorne strecken

Ausführung:

- Start oben links, Augen verfolgen den Daumen, Kopf bleibt fest fixiert
- Daumen „malt“ durch fließende Bewegung des ganzen Armes eine Brille mit runden Gläsern
- Jeder Arm „malt“ einzeln und dann beide Arme zusammen, ca. 3 Brillen jeweils



# Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- „Sitzmarathon“ so oft wie möglich unterbrechen.  
(Stehe auf beim Telefonieren oder währenddessen Du eine Nachricht auf dem Smartphone schreibst.)
- Achte beim Sitzen als auch beim Stehen auf eine gute Haltung.  
(Brustkorb anheben, Hinterkopf wird durch „Faden nach oben gezogen“)
- Ob im Sitzen oder Stehen, ziehe ab und zu die Fußspitzen an.  
(spanne dabei die Bein- und Gesäßmuskulatur an)
- Verzichte auf Fahrstühle oder Rolltreppen.
- Fahre mit dem Fahrrad oder steige eine Station früher vor dem  
eigentlichen Ziel aus.
- Besuche zur Mittagspause unser Spielmobil auf dem FU-  
Campus.