

## **Bewegungspausen im Berufs-Alltag**

### Bewegung hält uns fit

#### Ein paar Fakten:

- Schmerzbedingte Arbeitsausfälle: 20 Milliarden Euro Kosten für die Volkswirtschaft
- 33 % fallen auf das Volksleiden Rückenschmerz
- 80 % der Bevölkerung leiden mind. einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen
- Mehr als ein Drittel entwickelt chronische Rückenschmerzen
- Menschen verlieren 3 Kilo Muskelmasse pro Lebensdekade
- Fettgewebe ersetzt degenerierte Muskelmasse
- Testosteron (Hormon!) erhält ohne Belastungen keine funktionellen Reize, neue Proteinstoffen aufzubauen
- Maximalkraft lässt sich um das 5-7fache steigern
- Körperkraft kann in allen Gelenken verdoppelt werden
- Speicherkapazität und Produktion von Energie nehmen durch Training zu

#### Quintessenz und Forderungen - z.B.an das Rückentraining

- Übungen in alle Bewegungsrichtungen bevorzugen (alltagsspezifisch)
- Training in Muskelketten durchführen
- Innerhalb einer Trainingseinheit Rückentraining mit Ausdauertraining kombinieren (Steigerung der allgemeine Belastbarkeit)
- Geringerer Umfang, höhere Intensitäten nutzen (Steigerung der spezifischen Belastbarkeit) => eigenes Körpergewicht!!

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de) Mobil:0177 / 4977232

Mail: [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)

Der neue aktive BewegungsBLOG: <http://aktivtraining.wordpress.com/>

- Schnellkrafttraining im Anschluss an das Aufbauprogramm => schnelle Stabilisierung

## Bewegungspausen im Berufs-Alltag

>>> Training der Gelenkbeweglichkeit

>>> Training der Kraft und Gelenkstabilität

>>> Körperspannungsübungen

>>> Aktivierende Übungen

Zeitdauer: 3 – 15 Minuten

Häufigkeit: 1 – 4 mal täglich (abhängig von sonstiger Bewegung)

Zielsetzung: individuell

Trainingsort: Büro; zu Hause; im/am Auto; outdoor; Spielplatz; an Ort und Stelle

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de) Mobil:0177 / 4977232

Mail: [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)

Der neue aktive BewegungsBLOG: <http://aktivtraining.wordpress.com/>

## Bewegungspausen im Berufs-Alltag

### **>>> Training der Gelenkbeweglichkeit**

Nackentraining / beim Autofahren

Schulterkreisen

Faustübung / beim Autofahren

Handgelenksrotation / beim Autofahren

Ellbogen kreisen

Ägypter

Armkreisen

Fußkreisen

Kniee kreisen

Kniebeugen tief (Türrahmen)

Hüftkreisen

Bauchtanz

Kosake

Grätschsitz

Wirbelsäule Mobilisation im Sitzen und Stehen und Vierfüßlerstand

Wirbelsäulenrotation im Sitzen / im Stehen

Windmühle auf Stuhl / im Stehen

Brücke

Übungen zur Verbesserung der Schulterbeweglichkeit

Fingerspitzen zur Wand / Hüfte

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de) Mobil:0177 / 4977232

Mail: [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)

Der neue aktive BewegungsBLOG: <http://aktivtraining.wordpress.com/>

## Bewegungspausen im Berufs-Alltag

### **>>> Training der Kraft / Gelenkstabilität und Koordination**

Standwaage

Einbeinstand

Hüftpendel

Wadenheben

Good-Mornings

Kniebeugen

einbeinige Kniebeugen

Hüftheben

Pistols

Liegestütze / auf Tisch / an Wand

Klimmzugvariationen / abhängig von Infrastruktur

### **>>> Körperspannungsübungen**

Unterarmstütz auf Tisch / Boden

> einarmig

Seitstütz >> Wirbelsäulenuhr

Spannungssitz

### **>>> Aktivierende Übungen**

Laufen auf der Stelle

Hüpfen auf der Stelle

Hampelmann

Kniebeugen / Liegestütze / Sprungliegestütze

Treppenlaufen / Seilspringen

