

BEWEGUNGS- PAUSEN PLANEN

#beactive
athome



BEWEGUNGSPAUSEN PLANEN

Bei einem Arbeitstag am Schreibtisch sind kurze Bewegungspausen enorm wichtig. Sie helfen nicht nur Rückenproblemen und Nackenverspannungen vorzubeugen, sondern steigern auch die Konzentrationsfähigkeit und Produktivität. Wichtig ist es aber, diese Bewegungspausen bei der Strukturierung eures Arbeitstages aktiv einzuplanen. Dies kann nach einem festgelegten zeitlichen Ablauf geschehen, wie etwa bei der Pomodoro-Technik, bei der 25minütige Konzentrationsphasen mit 5minütigen (Bewegungs-)Pausen abwechseln. (Hier hilft das Stellen eines Weckers.) Bisweilen kann es aber auch günstiger bzw. erforderlich sein, Bewegungspausen für bestimmte Zeitpunkte wie beispielsweise nach einer Videokonferenz, dem Lesen eines Kapitels oder dem Abschluss eines Arbeitsschrittes zu planen.

Tipps zur Gestaltung von Bewegungspausen

- Stell dir eine Playlist mit deinen 20 Lieblingssongs zusammen: Musik hilft nicht nur bei der Motivation, sondern auch bei der zeitlichen Strukturierung der Bewegungspausen.
- Bei jeder Pause gilt „Fenster auf“, denn frische Luft ist gesund und aktiviert.
- Generell als Pausenaktivität geeignet sind Dehn- und Mobilisierungsübungen und nach kurzer Erwärmung auch kraftvolle und dynamische Bewegungen wie Liegestütze, Sit Ups, Unterarmstütz, Kniebeugen oder Springen.
- Du hast ein paar Fitness-Kleingeräte? Perfekt, hole sie aus dem Regal und lege sie sichtbar und einsatzbereit in dein Zimmer. In der ersten Pause geht es ans Theraband, in der zweiten zum Seilspringen und in der dritten auf die Faszienrolle.
- Verabrede dich mit Mitbewohner*innen oder Familienmitgliedern - viele Übungen kann man super zu zweit machen, etwa für Balance und Koordination. Stellt euch z. B. jeweils auf einem Bein gegenüber und werft euch in unterschiedlichen Höhen einen geeigneten Gegenstand zu. Z. B. ein Sandsäckchen oder einen Tennisball, funktioniert aber auch mit einem geknoteten Handtuch. Im Haushalt gibt es viele Gegenstände, die sich für Bewegungspausen perfekt zweckentfremden lassen. Werdet kreativ! Anregungen für Übungen zu zweit gibt's auch hier.
- Feiere dich selbst. Nach einem abgeschlossenen Kapitel oder einer anstrengenden Videokonferenz einfach mal die Musik aufdrehen (zur Not mit Kopfhörern) und durch den Raum tanzen. Geht auch sehr gut zum Feierabend - sowohl alleine als auch zusammen mit der Familie oder den Mitbewohner*innen.

Weitere Anregungen für Bewegung und Sport im häuslichen Alltag in Form von Tipps, Videos und Livestreams kannst du unter [#beactiveathome auf www.zfh.uni-osnabrueck.de](http://www.zfh.uni-osnabrueck.de) entdecken.

