

Bewegungspausen-Checkliste

Ein einfacher Tagesplan, um lange Sitzphasen regelmässig zu unterbrechen - ohne daraus ein zusätzliches Workout zu machen.

Dein Tagesplan

Zeitpunkt	Mini-Aktion	Check
Arbeitsstart	1-2 Min. locker gehen, Schultern kreisen, Arbeitsplatz vorbereiten.	☐
Nach Arbeitsblock	Aufstehen; 10 ruhige Kniebeugen am Stuhl oder 1 Min. gehen.	☐
Telefonat / Meeting	Wenn moeglich im Stehen sprechen oder einige Schritte gehen.	☐
Mittagspause	5-10 Min. spazieren - idealerweise draussen.	☐
Nachmittagsblock	Aufstehen, Wadenheben und Arme/Schultern bewegen.	☐
Feierabend	Kurzer Weg zu Fuss oder bewusste Bewegungseinheit.	☐

5-Minuten-Bewegungspause

Dauer	Uebung	So geht's
1 Min.	Gehen	Locker durch den Raum gehen oder auf der Stelle marschieren.
1 Min.	Schulter & Arme	Schultern kreisen, Arme ausschwingen, Oberkoerper sanft bewegen.
1 Min.	Stuhl-Kniebeugen	Kontrolliert aufstehen und Richtung Stuhl absenken; schmerzfrei bleiben.
1 Min.	Wadenheben	Langsam auf die Zehenspitzen heben und wieder absenken.
1 Min.	Gehen & lockern	Locker gehen und bewusst ruhig atmen.

Wochen-Check

Markiere jeden Tag, an dem du deine langen Sitzphasen mehrfach unterbrochen hast:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Merke

Bewegungspausen ergaenzen geplantes Training, ersetzen es aber nicht. Passe Bewegungen an deine Moeglichkeiten an. Bei Schmerzen, Bewegungseinschraenkungen oder bestehenden Erkrankungen koennen individuelle medizinische Empfehlungen sinnvoll sein.