

# AKTIVE PAUSEN UND BEWEGUNG

## für die ganze familie

Regelmässige «aktive Pausen» mit effizienten und ganzheitlichen Übungen – wie sie während der MS Sports Camps unter Anleitung stattfinden – lassen sich auch sinnvoll in jeden Familienalltag integrieren. Auch wenn diese bewegten Pausen kein klassisches Training ersetzen, begünstigen sie dennoch zahlreiche positive physische und psychische Aspekte. Zudem steht bei solchen «aktiven Bewegungspausen» der Spass und das Familien-Bonding im Vordergrund. Diese gemeinsamen kurzen Challenges lassen sich bei jeder Gelegenheit einbauen. Beispielsweise vor dem zu Bett gehen, vor oder nach dem gemeinsamen Frühstück, Mittag- und Nachtessen oder kurz vor Beginn des gemeinsamen Fernsehabends.

Wir empfehlen Ihnen und Ihren Kindern eine Kombination aus **mobilisieren, aktivieren, dehnen, kräftigen, koordinieren und entspannen** und geben Ihnen für jeden Bereich eine Übung mit auf den Weg:

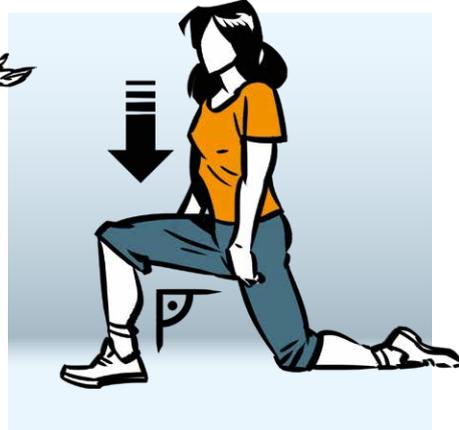
## Übungsauswahl für eine bewegte Pause mit der ganzen Familie



### Die Statue von Rio: Mobilisieren

Stehen Sie gerade und hüftbreit, der Blick ist nach vorne gerichtet. Heben Sie die ausgestreckten Arme seitlich auf Schulterhöhe. Drehen Sie die Handflächen nach oben. Anschliessend führen Sie die ausgestreckten Arme auf Schulterhöhe nach hinten bis Sie eine Dehnung spüren. Halten Sie diese Position mindestens 30 Sekunden und/oder wippen Sie mit Ihren Armen dynamisch nach hinten.

Sofern Sie einen angenehmen Bodenbelag zur Verfügung haben, lassen sich alle Übungen ohne Hilfsmittel zu jeder Zeit und an jedem Ort umsetzen. Wenn Sie möchten, nutzen Sie eine rutschfeste Gymnastikmatte für Ihre Übungen.



### Der Curling-Spieler: Dehnen

Gehen Sie in eine Ausfallschritt-Position. Das vordere Bein ist dabei angewinkelt (Winkel zwischen Wade und Oberschenkel beträgt ca. 90 Grad). Das hintere Knie und das Schienbein befinden sich am Boden, der Fussrücken liegt auf dem Boden auf. Der Oberkörper ist aufgerichtet, Blick nach vorne, der Rücken gerade. Atmen Sie tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen können Sie sich etwas weiter in die Dehnung «sinken» lassen.



### Skiabfahrts-Hocke: Aktivieren

Begeben Sie sich in eine Kniebeugeposition. Als Hilfsmittel können Sie hier einen Stuhl des Familientisches nutzen: Bewegen Sie das Gesäss nach unten, bis Sie beinahe den Sitzteil berühren. Die Arme halten Sie dabei nach vorne gestreckt. Welches Familienmitglied kann diese Position am längsten halten?



### Plank-Challenge: Kräftigen

Vierfüßler-Position einnehmen, anschliessend beide Beine strecken und die Plank-Ausgangsposition einnehmen (gleich der Startposition einer Liegestütze). Grundposition mit stabilem Rumpf, geradem Nacken, Blick geht auf den Boden.

1. Version «statisch» für Einsteiger:  
Diese Position halten, solange es geht.
2. Version «dynamisch» für Fortgeschrittene: Wechseln Sie in eine seitliche Plank, indem Sie einen Arm vom Boden abheben und seitlich nach oben strecken. Gleichzeitig öffnen Sie den Oberkörper in Richtung Ihres Armes. Der Blick geht nun auf die Seite. Halten Sie diese Position für 3 bis 4 Sekunden. Wechseln Sie anschliessend die Seite. Die Hüfte und das Becken bleiben während der gesamten Bewegung auf der gleichen Höhe.

Welches Familienmitglied hält die beiden Übungen am längsten durch?

### Der Kranich (Karate-Kid): Koordination

Stehen Sie auf einem Bein, drücken Sie den Standfuss aktiv auf der ganzen Fläche gegen den Boden. Heben Sie das Knie des freischwebenden Beines bis auf Hüfthöhe und halten Sie diese Position mit geradem Rücken. Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet. Wer kann diese Position am längsten halten, ohne sich zu bewegen?

Diese Übung lässt sich wunderbar variieren und erschweren: Probieren Sie sie vor dem Fernseher oder sogar während dem Zähneputzen aus.



### Das müde Känguru: Entspannen

Liegen Sie für mindestens zwei Minuten auf dem Rücken und entspannen Sie aktiv und bewusst die Muskulatur im Lendenwirbelbereich. Dies gelingt am besten, wenn Sie Ihre Füße nahe an Ihrem Becken platzieren. Die Knie sind dabei gebeugt. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich der untere Rücken mit jedem Ausatmen etwas mehr auf den Boden senkt.

Diese Übung eignet sich wunderbar als Ritual vor dem zu Bett gehen für die Kinder. Nach einem strengen Arbeits- und Familientag schenkt diese Übung den müden Eltern wohlige Entspannung.



Die Bewegungstipps für die ganze Familie entstanden in Zusammenarbeit mit dem Bewegungsexperten der CONCORDIA, Benedikt Nann, MSc in Sportwissenschaften, MA in Management, Law and Humanities of Sports.