

Ausgleichstraining am Arbeitsplatz für _____

<input checked="" type="checkbox"/> Bezeichnung und Erklärung	Abbildung	Serien/Wdh.
<p><input type="checkbox"/> A1: Dehnung der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> im Stand (FüÙe parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite wird zum Boden gestreckt; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Dehnreiz in der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur sollte noch „angenehm“ sein</p>		2-3 Wdh. je Seite
<p><input type="checkbox"/> A2: Dehnung der Nackermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> im Stand (FüÙe parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Hände hinter dem Kopf falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam durch Druck der Hände den Kopf nach vorne unten ziehen; Dehnung 10-20 sec. halten</p> <p><u>Anmerkung:</u> Nur den Kopf und NICHT den Oberkörper einrollen, Dehnreiz in der Hals-/Nackermuskulatur sollte noch „angenehm“ sein</p>		2-3 Wdh.
<p><input type="checkbox"/> A3: Kräftigung der Nackermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> im Stand (FüÙe parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Hände hinter dem Kopf falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam durch Druck des Kopfes gegen den Widerstand der Hände Spannung aufbauen, ca. 5 sec. halten und dann wieder langsam reduzieren</p> <p><u>Anmerkung:</u> Blickrichtung geradeaus, es findet keine Bewegung statt! Es empfiehlt sich anschließend die Übung A3 durchzuführen.</p>		2-5 Wdh.
<p><input type="checkbox"/> A4: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> im Stand (FüÙe parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> beide Arme in Hochhalte im Wechsel kraftvoll nach oben ziehen</p>		5 Wdh. je Seite

A5: Lockerung der Schulter-/NackelmuskulaturAusgangsposition:

im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung:

beide Schultern rückwärts kreisen oder nach oben ziehen und fallen lassen

Anmerkung:

Rückwärts Kreisen ist besser als vorwärts!



3-5 Wdh.

 A6: Dehnung der hinteren Oberarmmuskulatur u. der oberen seitlichen RückenmuskulaturAusgangsposition:

im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung:

Ein Arm wird aus der Hochhalte nach hinten unten gebeugt, die freie Hand fasst den Ellenbogen des übenden Arms und drückt ihn behutsam nach unten; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: Arme am Kopf vorbei führen; Kopf nicht zur Seite drücken; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein



2-3 Wdh.
je Seite

 A7: Dehnung der hinteren SchultermuskulaturAusgangsposition:

im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung:

Arm vor dem Körper zur gegenüberliegenden Schulter führen, die freie Hand fasst von vorne den Ellenbogen des übenden Armes und drückt ihn nach hinten; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein



2-3 Wdh.
je Seite

 A8: Dehnung der BrustmuskulaturAusgangsposition:

im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung:

Arme nach hinten unten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an, Hände/Daumen nach außen drehen; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: Schultern nicht hochziehen, Hohlkreuz durch Anspannen der Bauchmuskeln vermeiden; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein



2-3 Wdh.

A9: Dehnung der BrustmuskulaturAusgangsposition:

Schrittstellung seitlich zur Wand oder Türrahmen

Ausführung:

Unterarm ca. in Schulterhöhe an Wand anlegen, vorderes Knie beugen und Hüfte nach vorne schieben; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: Arm kann in unterschiedlichen Höhen angelegt werden (Stellung mit stärkstem Dehnungsgefühl suchen), in Schrittstellung nicht in Hohlkreuz fallen; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein



2-3 Wdh.
je Seite

 A10: Dehnung der RückenmuskulaturAusgangsposition:

im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet, Beine gegrätscht)

Ausführung:

Der Rücken wird, beginnend mit dem Kopf, Wirbel für Wirbel nach vorne zusammengerollt, so dass der Rücken rund wird, Stellung kurz halten und wieder langsam nach oben aufrollen

Anmerkung: bei Schwindelgefühl Übung nicht durchführen; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein



1-2 Wdh.

 A11: Entlastung der WirbelsäuleAusgangsposition:

im Stand vor Arbeitstisch; Beine hüftbreit und parallel

Ausführung:

mit beiden Händen auf Arbeitstisch aufstützen und Oberkörper nach oben drücken, Füße bleiben auf dem Boden; ca. 5 sec. halten



2-3 Wdh.

 A12: Entlastung der Rückenmuskulatur (Rückenstrecker)Ausgangsposition:

im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt)

Ausführung:

Gesäß leicht nach hinten unten absenken, Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne beugen, gestreckte Arme auf Knien abstützen und Gewicht des Oberkörpers auf Arme verlagern; ca. 5 sec. halten

Anmerkung: Knie nicht über 90° beugen



2-3 Wdh.

A13: Dehnung der seitlichen RumpfmuskulaturAusgangsposition:

in Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet)

Ausführung:

Arme in Brusthöhe vor dem Körper halten, Oberkörper langsam so weit als möglich in Richtung des vorderen Beines verdrehen; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Schrittstellung und Seite wechseln

Anmerkung: Kopf dreht mit



2-3 Wdh.
je Seite

 A14: Dehnung der vorderen BeinmuskulaturAusgangsposition:

im Stand (enge Fußstellung, Knie leicht gebeugt)

Ausführung:

Fußgelenk mit Hand fassen und Ferse zum Gesäß ziehen, dabei bleiben die Knie zusammen, Hüfte nach vorne schieben/strecken; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: nicht mit dem Knie zur Seite ausweichen oder ins Hohlkreuz gehen; falls Arme „zu kurz“: Schlinge aus Handtuch zu Hilfe nehmen



2-3 Wdh.
je Seite

 A15: Dehnung der WadenmuskulaturAusgangsposition:

in Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet), eventuell Hände auf Tisch, Oberschenkel oder an Wand abstützen

Ausführung:

das vordere Knie beugen und Gewicht nach vorne verlagern, das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse auf dem Boden; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: falls Dehnreiz nicht ausreichend: Schrittstellung vergrößern



2-3 Wdh.
je Seite

 A16: Dehnung der rückseitigen BeinmuskulaturAusgangsposition:

in Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet), beide Hände hinter dem Rücken verschränken

Ausführung:

hinteres Bein anbeugen, vorderes Bein gestreckt auf Ferse stellen und Fußspitze hochziehen, der Oberkörper wird gerade nach vorne gebeugt; Dehnung 10-20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: Gewicht auf hinteres Bein verlagern, Rücken gerade halten und nur in Hüfte beugen



2-3 Wdh.
je Seite

A17: Durchblutungsförderung und Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangsposition:
im Stand (parallele Fußstellung)

Ausführung:
das Körpergewicht durch Abrollen des Fußes abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen verlagern („Fußwippe“)

Anmerkung: mit höheren Absatzschuhen nicht möglich;
dann besser ohne Schuhe



10-20 Wdh.

 A18: Lockerung und Durchblutungsförderung der Handmuskulatur

Ausgangsposition:
im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen
(Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung:
eine Hand reibt und massiert die andere; ca. 10 sec.

Anmerkung: Übung kann in Kombination mit Hautschutz-
/pflege durchgeführt werden



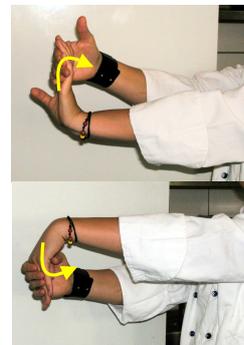
1-2 Wdh.

 A19: Dehnung der Handbeuge-/Streckmuskulatur

Ausgangsposition:
im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen
(Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung:
Die Arme nach vorne strecken, die Innenflächen der Finger
beider Hände bzw. Innenfläche einer und den Handrücken
der anderen Hand aneinanderlegen und die zu beübenden
Hand durch Druck der anderen Hand beugen; Dehnung 10-
20 sec. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung: Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein

2-3 Wdh.
je Seite