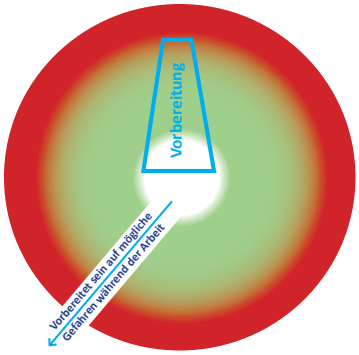
BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Gesund sein - gesund bleiben



lifetime health

GRUNDLAGEN — BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT



Was heisst «bereit sein»?

Für einen Arbeitstag im Wald muss der Körper für die bevorstehenden Belastungen bereit sein und bei möglichen Gefahrensituationen angepasst reagieren können. So können wir erwiesenermassen das Unfallrisiko verringern und Folgeschäden durch Abnutzung oder unsachgemässen Gebrauch unseres Körpers reduzieren. Dies erreichen wir mit einem täglichen 10 - 15 minütigen Vorbereitungsprogramm vor Arbeitsbeginn.

Die 5 Säulen

Mit ausgewählten Übungen aus den 5 Säulen können unsere Muskeln, Gelenke, Knorpel, Bandscheiben und auch unser Gehirn bestmöglich auf den Arbeitstag vorbereitet werden.

Mobilisation: Durch Anregung der Produktion der Gelenksflüssigkeit werden der Gelenkknorpel und die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt.

Aktivierung: Die Muskulatur wird gezielt auf Betriebstemperatur gebracht.

Koordination: Die Konzentration wird erhöht und die Bewegungssteuerung optimiert.

Dehnen: Die Dehnfähigkeit der Muskulatur wird gefördert.

Entlasten: Monotone Arbeit wird unterbrochen, um den Stoffwechsel anzuregen.

lifetime health

GRUNDLAGEN — ÜBUNGSAUSWAHL UND -AUSFÜHRUNG

Übungsauswahl und Dauer

Um sich optimal auf den bevorstehenden Tag im Wald vorbereiten zu können, sollten zwei bis drei Übungen aus den vier Säulen Mobilisation, Aktivierung, Koordination und Dehnen ausgewählt werden. Entlastungsübungen eignen sich für zwischendurch oder in der Mittagspause.
Mit einer Vorbereitungszeit von 10 - 15 Minuten ist der Körper bereit für die Waldarbeit. Je nach geplanten Arbeitstätigkeiten können die passenden Übungen ausgewählt werden.

Empfehlungen

Idealerweise werden die Übungen gemeinsam im Team durchgeführt. Dies kann im Werkhof oder im Wald sein. Während des Tages können einzelne Übungen individuell zur Entlastung durchgeführt werden.

Übungsausführung

Für eine sichere Übungsausführung sollte auf die folgenden Punkte geachtet werden:

1. Die Füsse sind hüftbreit auseinander und gleichmässig belastet.
2. Die Knie immer leicht gebeugt halten, auch im Einbeinstand.
3. Das Becken aufrichten.
4. Das Brustbein anheben.
5. Der Rücken bleibt lang und aufgerichtet. Kein übertriebenes Hohlkreuz.
6. Die Schultern nach hinten unten fallen lassen. Die Schulterblattspitzen sinken in Richtung Hosentaschen.
7. Den Kopf entspannt und aufrecht halten. Geradeaus nach vorne blicken.
8. Auf eine gleichmässige Atmung achten.
9. Die Bauchmuskulatur ist aktiviert. Den Bauchnabel immer leicht in Richtung Wirbelsäule einziehen.

lifetime health

BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Gesund sein - gesund bleiben

Quellenangaben: Codoc: Fit im Forst
WaldSchweiz: «Maschine Mensch» Kaltstart vermeiden
lifetime health: Prep for Work
Suva-Liv / SFV / FIFA: Die 11

Realisation: Bryan Bachmann, Mirjam Eggspühler, Kathrin Koch, Samuel Maurer, Christoph Möhl

Fotos: Melanie Gwerder

© lifetime health gmbh Wetzikon 2017 - im Auftrag von Codoc / BAFU

MOBILISATION — M1 WIRBELSÄULE: LATERALFLEXION



Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Füsse hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.

Ausführung:

- Den Oberkörper nach links und rechts beugen.
- Wichtig: Das Becken bleibt in einer stabilen Position, die Beugung erfolgt nur aus der Wirbelsäule.

Wiederholungszahl:

- 8 - 12x auf jede Seite beugen.

Übungszweck:

Mobilisation und Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.

lifetime health

MOBILISATION — M2 WIRBELSÄULE: KATZENBUCKEL



Ausgangsstellung:

- Leicht in die Knie gehen, die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.

Ausführung:

- Die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge einrollen (Katzenbuckel) und ganz durchstrecken.

Wiederholungszahl:

- 8x ein- und ausrollen.

Übungszweck:

Mobilisation und Förderung der Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.

lifetime health

MOBILISATION
M3 WIRBELSÄULE: ROTATION



Ausgangsstellung:
- Aufrechter Stand, Füsse hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.
- Die Arme nach vorne ausstrecken.

Ausführung:
- Den Oberkörper nach links und rechts rotieren.
- Die Beine und die Hüfte bleiben stabil ohne sich mitzubewegen.

Wiederholungszahl:
- 8 - 12x.

Übungszweck:
Die Übung mobilisiert die Rückenwirbel.

lifetime health

MOBILISATION
M4 HALSWIRBELSÄULE: ROTATION



Ausgangsstellung:
- Aufrechter Stand, Füsse hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.

Ausführung:
- Den Kopf langsam nach links und rechts drehen. Der Blick folgt der Bewegung.

Wiederholungszahl:
- 8 - 12x.

Übungszweck:
Mobilisation und Förderung der Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

lifetime health

MOBILISATION
M5 FUSSGELENK





Ausgangsstellung:
- Einbeinstand.
- Wichtig: Das Standbein bleibt leicht gebeugt.
- Blick geradeaus, einen ruhigen Punkt fixieren.

Ausführung:
- Das Fussgelenk in beide Richtungen kreisen.
- Die Kreisbewegung soll möglichst gross und gleichmässig sein.

Wiederholungszahl:
- 8 - 12x pro Seite und Richtung.

Übungszweck:
Mobilisation der Fussgelenke. Zudem wird das Gleichgewicht trainiert.

lifetime health

MOBILISATION — M6 HÜFTGELENK



Ausgangsstellung:

- Einbeinstand.
- Wichtig: Das Standbein bleibt leicht gebeugt.
- Blick geradeaus, einen ruhigen Punkt fixieren.

Ausführung:

- Das leicht gebeugte Bein in beide Richtungen drehen.
- Wichtig: Die Bewegung erfolgt aus dem Hüftgelenk und der Fussballen bleibt als Drehpunkt auf dem Boden.
- Variante: Hüftkreisen ein- und auswärts auf einem Bein.

Wiederholungszahl:

- 8 - 12x pro Seite und Richtung.

Übungszweck:

Mobilisation der Hüftgelenke.

lifetime health

MOBILISATION — M7 HANDGELENK



Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Füsse hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.

Ausführung:

- Die Handgelenke in beide Richtungen kreisen.

Wiederholungszahl:

- 8 - 12x pro Richtung.

Übungszweck:

Die Übung mobilisiert die Handgelenke.

lifetime health

MOBILISATION — M8 SCHULTERGELENK



Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Füsse hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.

Ausführung:

- Die Schultern vor- und rückwärts kreisen:
  1. Die Arme hängen neben dem Körper.
  2. Die Ellbogen auf Schulterhöhe anheben und mitbewegen.
  3. Mit gestreckten Armen kreisen.

Wiederholungszahl:

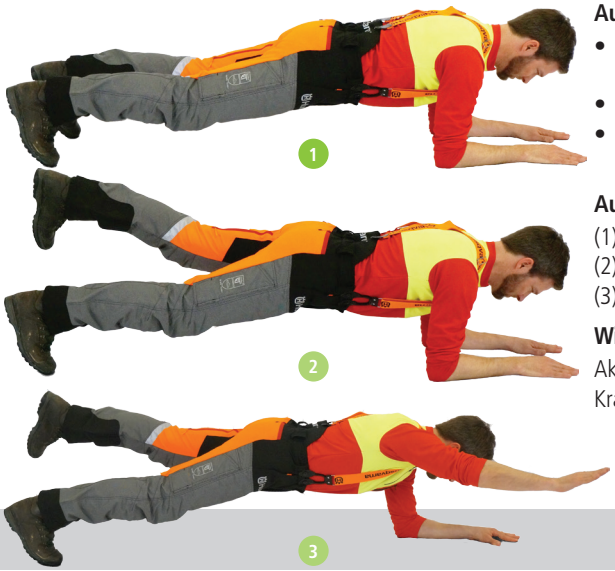
- 5 - 8x pro Richtung und Variante.

Übungszweck:

Die Übung mobilisiert die Schultergelenke und ist hilfreich bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A1 VORDERE RUMPFMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Auf den Unterarmen und den Zehenspitzen aufstützen.
- Die Ellbogen sind unterhalb der Schultergelenke.
- Der Körper ist gestreckt, die Bauchmuskulatur ist angespannt.

Ausführungsvarianten:

(1) Stützposition halten.
(2) Wechselseitig jeweils ein Bein anheben.
(3) Diagonal ein Bein und einen Arm anheben.

Wiederholungszahl:

Aktivierung: mind. 2x 30 Sekunden.
Kräftigung: 2x 2 Minuten oder bis zur Ermüdung.

Übungszweck:

Aktivierung der vorderen Rumpfmuskulatur.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A2 SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Seitenlage, Ellbogen unterhalb der Schulter positionieren.

Ausführung:

- Becken anheben, bis eine Stützposition erreicht wird.
- Die Hüft- und Schultergelenke stehen exakt übereinander.
- Erschwerung: oberes Bein anheben.

Wiederholungszahl:

Aktivierung: mind. 2x 30 Sekunden pro Seite halten.
Kräftigung: 2x 1 Minute pro Seite oder bis zur Ermüdung.

Übungszweck:

Aktivierung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A3 HINTERE MUSKELKETTE





Ausgangsstellung:

- Vierfüssler-Stand.

Ausführung:

- Arm und Bein diagonal in die Länge ziehen und wieder zum Boden senken, Seite wechseln. Blick zum Boden.

Wiederholungszahl:

12 - 15x pro Seite.

Übungszweck:

Aktivierung der hinteren Muskelkette, sowie Rumpfstabilisation.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A4 RUMPFMUSKULATUR MIT ROTATION



Ausgangsstellung:

- Grätschposition, dabei die Füsse nach aussen rotieren.

Ausführung:

- Mit der rechten Hand diagonal zum linken Fuss gehen und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Langsame und konzentrierte Bewegungsausführung ohne Schwung.

Wiederholungszahl:

12 - 15x pro Seite.

Übungszweck

Die Übung aktiviert die seitliche Rumpfmuskulatur. Diese wird besonders bei Arbeiten mit Drehbewegungen gefordert.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A5 RUMPF- UND HÜFTMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Stützposition auf den Unterarmen an einer Wand.
- Hände ein wenig über Schulterhöhe positionieren.
- Je weiter die Füsse weg sind von der Wand, desto schwieriger wird die Übung.

Ausführung:

- Ein Bein gestreckt vom Boden abheben und dabei die Gesässmuskeln anspannen.
- Mit einer langsamen Bewegung unter Anspannung der Bauchmuskulatur das Knie in Richtung Brust ziehen.
- Das Bein bleibt bei der Übung in der Luft ohne den Boden zu berühren.

Wiederholungszahl:

12 - 15x pro Seite.

Übungszweck:

Aktivierung der Gesäss- und Rumpfmuskulatur.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A6 LUNGES



Ausgangsstellung:

- Ausfallschritt, Blick nach vorne.
- Vorderes Knie bleibt während der gesamten Übung hinter den Zehen, der hintere Fuss ist aufgestellt.
- Becken und Oberkörper aufrichten.

Ausführung:

- Den Körper hoch - tief bewegen.
- Der Oberkörper bleibt ruhig und stabil.

Wiederholungszahl:

Aktivierung: 12 - 15 Wiederholungen pro Seite.
Kräftigung: 2x 30 Wiederholungen pro Seite oder bis zur Ermüdung.

Übungszweck:

Die Übung aktiviert die Oberschenkel- und Gesässmuskeln. Zudem arbeitet die Rumpfmuskulatur zur Stabilisation.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A7 HÜFTSTRECKER



Ausgangsstellung:

- Rückenlage, die Füsse hüftbreit auseinander aufstellen, die Arme liegen neben dem Körper.
- Bauchmuskulatur anspannen, indem der Bauchnabel leicht nach innen gezogen wird. Die Spannung halten.

Ausführung:

- Die Hüfte soweit anheben, bis Knie, Hüfte und Schulter eine gerade Linie bilden und langsam senken.
- Variante: ein Bein anheben und austrecken.

Wiederholungszahl:

Aktivierung: 12 - 15 Wiederholungen.
Kräftigung: 2x 30 Wiederholungen oder bis zur Ermüdung.

Übungszweck:

Aktivierung der hinteren Beinmuskulatur, des Gesässes und des unteren Rückens.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A8 ARMMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Gegenüber vom Partner, hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie.
- Arme angewinkelt, der Oberarm wird am Oberkörper fixiert, Unterarme sind parallel zum Boden.

Ausführung:

- Person A hat ihre Arme rechtwinklig oberhalb der Arme von Person B. Person A drückt die Arme von Person B nach unten, während Person B die Arme von Person A nach oben drückt.
- Gleichmässig durchatmen.
- Wechsel der Aufgabe.

Wiederholungszahl:

12 - 15x pro Richtung.

Übungszweck:

Aktivierung der Schulter-, Oberarm- und Rumpfmuskulatur.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A9 SCHULTERMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Gegenüber vom Partner, hüftbreit in Schrittstellung, leicht gebeugte Knie.
- Arme angewinkelt, der Oberarm wird am Oberkörper fixiert, Unterarme sind parallel zum Boden.

Ausführung:

- Person B hat ihre Arme rechtwinklig ausserhalb der Arme von Person A. Person B drückt die Arme von Person A zusammen, während Person A die Arme von Person B nach aussen drückt.
- Gleichmässig durchatmen.
- Wechsel der Aufgabe.

Wiederholungszahl:

12 - 15x pro Richtung.

Übungszweck:

Aktivierung der Schultermuskulatur.

lifetime health

AKTIVIERUNG — A10 SCHULTERBLATTMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie.
- Rücken nach vorne neigen.
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausgestreckt.

Ausführung:

- Arme anziehen, so dass die Ellbogen in Richtung Gesäss gezogen werden.
- Die Schulterblätter nach unten in Richtung Hosentasche ziehen.

Wiederholungszahl:

12 - 15x.

Übungszweck

Die Übung aktiviert die stabilisierende Muskulatur zwischen den Schulterblättern.

lifetime health

AKTIVIERUNG — VARIANTEN





lifetime health

AKTIVIERUNG — VARIANTEN





lifetime health

AKTIVIERUNG

VARIANTEN





KOORDINATION

K1 GLEICHGEWICHT: HALBKREIS & LIEGENDE ACHT



Ausgangsstellung:

- Einbeinstand, dabei das rechte Bein über das linke kreuzen.

Ausführung:

- Beide Hände zeichnen Halbkreise in die Luft, während das rechte Bein eine liegende Acht zeichnet.
- Seite wechseln.

Wiederholungszahl:

- 30 Sekunden pro Seite üben.

Übungszweck:

Diese Übung schult das Gleichgewicht und die Koordination. Zudem wird die Gehirnaktivität angeregt.

KOORDINATION

K2 GLEICHGEWICHT: FLUGZEUG



Ausgangsstellung:

- Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern.

Ausführung:

- Den Oberkörper langsam nach vorne neigen und dabei das Spielbein bis maximal paralell zum Boden anheben (1).
- Der Oberkörper bleibt möglichst gerade.
- Variante: Den ganzen Körper leicht zur Seite drehen (2).

Wiederholungszahl:

- 5x pro Seite.

Übungszweck:

Die Übung trainiert das Gleichgewicht und kräftigt die Rumpfmuskulatur.

KOORDINATION — K3 GLEICHGEWICHTSDUELL



Ausgangsstellung:
- Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Handflächen berühren sich.

Ausführung:
- Versuche durch Druck und Entlastung der Handflächen dein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Wichtig: Die Füsse bleiben am selben Ort.

Varianten:
- Augen geschlossen oder einbeinig.

Wiederholungszahl:
- 2x 1 Minute üben.

Übungszweck:
Die Übung fördert das Gleichgewicht und aktiviert die Rumpfmuskulatur.

lifetime health

KOORDINATION — K4 GLEICHGEWICHT: EINBEINSTAND MIT RUMPFBEUGEN



Ausgangsstellung:
- Beide Personen stehen sich im Abstand von etwa 3 Metern auf einem Bein gegenüber.
- Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, der Vorderfuss ist stärker belastet als die Ferse.
- Fussgelenk, Knie und Hüfte bilden eine Linie.

Ausführung:
- Einen Gegenstand (Jacke, Handschuh oder ähnlich) gegenseitig zuwerfen: Rechtes Standbein und linker Wurfarm und umgekehrt.
- Vor dem Werfen mit dem Ball jeweils den Boden berühren.

Wiederholungszahl:
10 schnelle Pässe auf dem rechten und linken Bein.

Übungszweck
Die Übung trainiert das Gleichgewicht und die Beinkraft.

lifetime health

DEHNEN — D1 RÜCKENSTRECKER



Ausgangsstellung:
- Hüftbreiter Stand.
- Die Knie beugen und mit den Armen umfassen.
- Blick nach unten.

Ausführung:
- Den gesamten Rücken rund machen und den Kopf einrollen.
- Die Position kurz halten und dann lösen.

Wiederholungszahl:
Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:
Dehnung der Rückenstrecker.

lifetime health

DEHNEN D2 NACKENMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Füsse hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt.
- Die Hände hinter dem Kopf verschränken.

Ausführung:

- Mit dem Kinn so weit Richtung Brust kommen, bis eine leichte Dehnung im Nacken spürbar ist.
- Den Kopf mit den Händen leicht nach vorne unten ziehen.
- Die Dehnung kurz halten und wieder lösen.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der Nackenmuskulatur.

lifetime health

DEHNEN D3 WADENMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Ausfallschritt: vorderes Bein leicht gebeugt, hinteres Bein aufgestellt auf dem Vorderfuss.
- Mit den Händen an einer Wand oder einem Baum abstützen.

Ausführung:

- Hinteres Bein strecken und den Fersen leicht in Richtung Boden drücken, bis eine leichte Dehnung in der Wadenmuskulatur spürbar wird.
- Position kurz halten, dann zurück in die Ausgangsposition gehen.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der Wadenmuskulatur.

lifetime health

DEHNEN D4 HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Ein Bein gestreckt auf dem Boden (oder leicht erhöht) aufstellen.
- Anderes Bein leicht gebeugt.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.

Ausführung:

- Mit dem Gesäss nach hinten unten absitzen, bis eine leichte Dehnung im gestreckten Bein spürbar wird.
- Position kurz halten, dann wieder lösen.
- Rücken bleibt gerade.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

lifetime health

DEHNEN — D5 VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Einbeinstand, gegebenenfalls festhalten.

Ausführung:

- Ein Fussgelenk fassen, in Richtung Gesäss ziehen, bis eine leichte Dehnung in der vorderen Oberschenkelmuskulatur spürbar wird.
- Die Knie bleiben nahe beieinander.
- Position kurz halten, dann lösen.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

lifetime health

DEHNEN — D6 HÜFTBEUGER



Ausgangsstellung:

- Ausfallschritt.
- Vorderes Knie bleibt während der gesamten Übung hinter den Zehen, der hintere Fuss ist aufgestellt.
- Becken und Oberkörper aufrichten.
- Blick nach vorne.

Ausführung:

- Hoch-tief bewegen des ganzen Körpers mit aufrechtem Oberkörper, bis eine leichte Dehnung in der Leistengegend des hinteren Beines zu spüren ist.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung des Hüftbeugers.

lifetime health

DEHNEN — D7 GESÄSSMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Rechtes Fussgelenk auf linken Oberschenkel legen.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- Gegebenenfalls mit einer Hand an einer Wand festhalten.

Ausführung:

- Linkes Bein soweit beugen, bis ein leichter Zug in der Gesässmuskulatur spürbar wird. Position kurz halten und dann zurück in die Ausgangsstellung gehen.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der Gesässmuskulatur.

lifetime health

DEHNEN

D8 UNTERARMSTRECKMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Einen Arm ausstrecken, Faust machen, so dass der Handrücken nach oben zeigt.

Ausführung:

- Das Handgelenk beugen, bis eine leichte Dehnung in der Unterarmstreckmuskulatur spürbar wird.
- Position kurz halten und dann wieder lösen.
- Der Arm bleibt dabei gestreckt.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten. Dabei evt. die Dehnung mit der anderen Hand verstärken.

Übungszweck:

Dehnung der Unterarmstreckmuskulatur.

lifetime health

DEHNEN

D9 UNTERARMBEUGEMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Einen Arm ausstrecken, die Handfläche zeigt nach oben.

Ausführung:

- Die Hand nach hinten ziehen, bis eine leichte Dehnung in der Unterarmbeugemuskulatur spürbar wird.
- Position kurz halten und dann wieder lösen.
- Der Arm bleibt dabei gestreckt.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der Unterarmbeugemuskulatur.

lifetime health

DEHNEN

D10 PARTNERÜBUNG BRUSTMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Schrittposition.
- Arm rechtwinklig anheben, Ellbogen ein wenig tiefer als das Schultergelenk.
- Unterarme und Ellbogen aufeinanderlegen.

Ausführung:

- Den Oberkörper leicht zur Seite abdrehen, bis eine leichte Dehnung in der Brustmuskulatur spürbar wird.
- Dehnung kurz halten, dann wieder lösen.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der Brustmuskulatur, welche durch die Belastungen im Alltag oder Beruf generell eher verkürzt ist.

lifetime health

ENTLASTUNG — E1 HOCKE



Ausführung:

- Zwischendurch zur Entlastung von Beinen und Rücken in die Hocke gehen und mit den Armen auf dem Oberschenkel abstützen.

Übungszweck:

Diese Körperhaltung eignet sich für zwischendurch als Minipause oder in der Mittagspause. Sie entlastet den Rücken und die Beine.

lifetime health

ENTLASTUNG — E2 BRUST ÖFFNEN



Ausgangsstellung:

- Schrittposition mit leicht gebeugten Knien.

Ausführung:

- Die Arme öffnen und nach hinten ziehen, bis ein leichter Zug in der Brustmuskulatur spürbar wird.
- Die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben.

Wiederholungszahl:

Die Position jeweils kurz halten und 4 - 6x wiederholen.

Übungszweck:

Diese Körperhaltung eignet sich für zwischendurch als Minipause oder in der Mittagspause. Sie entlastet die Brustmuskulatur und die Wirbelsäule. Die Übung kann auch als Dehnung ausgeführt werden.

lifetime health

ENTLASTUNG — E3 ANLEHNEN



Ausführung:

- Zwischendurch zur Entlastung von Beinen und Rücken an einem Baum anlehnen.
- Die Knie bleiben gebeugt.

Übungszweck:

Diese Körperhaltung eignet sich für zwischendurch als Minipause oder in der Mittagspause. Sie entlastet den Rücken und die Beine.

lifetime health

ENTLASTUNG — E4 PENDEL



Ausgangsstellung:

- Aufrecht stehen, Beine weit auseinander gegrätscht.

Ausführung:

- Oberkörper nach vorne neigen, die Arme entspannt nach unten fallen lassen.
- Die Arme nach links und rechts schwingen.
- Der Oberkörper bewegt sich mit.

Wiederholungszahl:

Etwa 30 Sekunden schwingen.

Übungszweck:

Entlastung der Rückenwirbel und der Schulter- und Ellbogengelenke. Die Übung bewährt sich auch bei Verspannungen der Rückenmuskulatur.

lifetime health

ENTLASTUNG — E5 RÜCKENENTLASTUNG



Ausführung:

- Zwischendurch zur Entlastung des Rückens einen Fuss auf einen Baumstamm stellen.
- Die Arme auf dem Oberschenkel abstützen.
- Die Knie bleiben gebeugt.

Übungszweck:

Diese Körperhaltung eignet sich für zwischendurch als Minipause oder in der Mittagspause. Sie entlastet den Rücken.

lifetime health