

ÜBUNG DER WOCHE 2 LOCKERUNG UND "REAKTIVIERUNG"

Fit am Arbeitsplatz

Office-Syndrom?



Headache





Neck Pain



Shoulder pain





Backache



Dann hilft die Übung der Woche!






Übersicht

- **Übungskarten Woche 2**
 - **Lockerung/ "Reaktivierung" (2)**
 - Übung 2.1: Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur
 - Übung 2.2: Dehnung der vorderen Schulterbereiche aus dem Stand
 - **Videos**
 - Dehnung durch Seitneigen des Kopfes (2.1)
 - Schulterdehnung vorn (2.2)
- **Quellenverzeichnis**

ÜBUNGSKARTEN WOCHE 2

Lockerung/ "Reaktivierung"

Mit den 2 Übungen aktivieren Sie Rumpf, Schulter und Nacken.

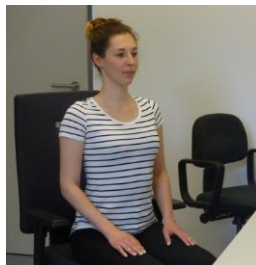
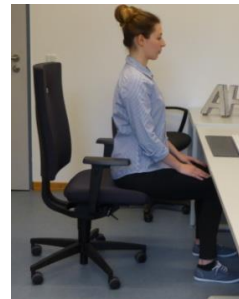



Übung 2.1

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Ausgangsposition/ AP

- Auf die Kante des Stuhls setzen.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit vor dem Stuhl (idealerweise im Hüft-, Knie- und Fußgelenk einen Winkel von 90°)¹
- Den Oberkörper möglichst lang/gerade aufrichten.
- Die Hände auf den Oberschenkeln locker ablegen.



- 1-2** Aufrecht auf den Stuhl setzen; die Füße stehen fest und hüftbreit auf dem Boden und die Knie sind ca. 90° gebeugt.
- 3** Die Schultern werden in eine belastungsfreie Position gebracht, indem sie leicht nach hinten-unten geführt und dort gehalten werden.
Die Arme hängen entspannt am Rumpf herab.
- 4** Der Kopf wird nun zur rechten Schulter geneigt.
- 5** Die linke Schulter wird in Richtung des am Rumpf herab hängenden linken Armes geschoben, bis ein deutlicher Dehnreiz entlang der Schultergürtelmuskulatur zu spüren ist. Dort verharren Sie für 4 ruhige Atemzüge.
- 6** Den Kopf wieder in die aufrechte Position (Endposition/EP) bringen. Danach wechseln Sie die Seite. ▶  2.1



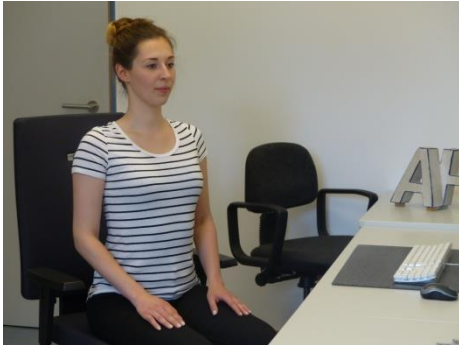



Pro Seite wird die Übung 3-4 mal wiederholt.

¹ Der Winkel sollte etwas größer als 90° sein, da z.B. Nerven und Gefäße der Hüfte und unteren Extremitäten weniger gestresst werden über den Arbeitstag hinweg.




2.1

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

 2.1	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur <p>Aufrichtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe Tipp 1 	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>AP EP</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 10px;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>6</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 - 5</p> </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">3-4 Wiederholungen pro Seite</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Aufrechte Sitzposition: Sitzhöcker des Gesäßes auf Sitzkantenhöhe 2 Füße stehen fest und hüftbreit auf dem Boden; Kniegelenke ca. 90-100° gebeugt 3 Arme locker auf die Oberschenkel auflegen oder am Rumpf herabhängen lassen; Schultern durch leichtes nach hinten-unten bewegen und halten in eine belastungsfreie Position bringen 4 Der Kopf wird nun zur rechten Schulter geneigt 5 Die linke Schulter in Richtung herabhängenden linken Armes schieben, dort 4 ruhige Atemzüge verharren 6 Kopf langsam zurückführen und Seitenwechsel



Richtig - Falsch

Richtig	Falsch
<p data-bbox="241 528 770 587">4-6 Die Dehnung wird o h n e Hilfe der kontralateralen H a n d durchgeführt.</p> 	<p data-bbox="949 536 1749 639">Das Dehnen mit Zuhilfenahme der kontralateralen Hand kann bei Ungeübten mit zu viel Zug zu Verletzungen der Halswirbelsäule führen.</p>


Übung 2.2

Dehnung des vorderen Schulterbereiches aus dem Stand

Ausgangsposition/ AP

- Locker und aufrecht stehen.
- Zwischen beiden Füßen sollte eine Fußbreite Platz sein und die Arme hängen locker am Rumpf herab.



- 1 Vom Stuhl aufstehen und zum Auflockern ein paar Schritte auf der Stelle gehen.
- 2 Fußbreit auseinanderstehend
- 3 Die Hände nun auf Beckenhöhe hinter dem Rücken zusammenbringen.
- 4 Die Arme mit gestreckten Ellenbogengelenken soweit es geht nach hinten vom Körper wegführen.
Diese Position 4 ruhige Atemzüge halten. ▶  2.2





Die Übung wird 8-10 mal wiederholt.

Bei der Ausführung sollte stets darauf geachtet werden, dass keine Überstreckung der Lendenwirbelsäule/ LWS entsteht. Das Becken sollte daher immer neutral gestellt sein. Wenn das Becken in dieser neutralen Position gehalten wird, entsteht eine vermehrte Bauchmuskelaktivität.




Dehnung des vorderen Schulterbereiches aus dem Stand

2.2

 2.2	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnung des vorderen Schulterbereiches 	<p>AP EP</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="510 501 958 837">  <p>1-2</p> </div> <div data-bbox="981 501 1429 837">  <p>3</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>4</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">3-4 Wiederholungen</p>	<p>Tipps</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Im Stand ein paar Schritte zur Auflockerung gehen 2 Locker, fußbreit aufrecht stehen 3 Hände auf Beckenhöhe auf der Körperrückseite zusammenbringen 4 Mit gestreckten Ellenbogengelenken die Arme soweit es geht vom Körper weg Führen Die Position mit 4 ruhigen Atemzügen halten



Richtig - Falsch

Richtig	Falsch
Becken neutral eingestellt	 <ul style="list-style-type: none"> • Überstreckung der LWS • Bauchmuskeln nicht angespannt <p>Begründung → Kompression der Facettengelenke</p>

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Caroline Richter
Titelbild	www.colourbox.de (ID#18474676); modifiziert von Jan-Holger Nahler

Video

Nummer	Urheber
2.1-2.2	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
2.1-2.2	Frank Uwe Heinze	Enjoy the Moment

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Uwe Heinze		Physiotherapeut Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr/ Koblenz
Caroline Richter/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Jan-Holger Nahler	Bauer, Sabine	AHS-Leiterin, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz