



ÜBUNG DER WOCHE 3 KRÄFTIGUNG UND DURCHBLUTUNGSANREGUNG DER UNTEREN EXTREMITÄTEN

Fit am Arbeitsplatz



Office-Syndrom?

Headache

Neck Pain

Shoulder pain

Backache

Dann hilft die Übung der Woche!

KNSU KOMPETENZNETZWERK SPORTUNTERRICHT

AHS
Allgemeiner HochschulSport in Koblenz



Übersicht

- **Übungskarten Woche 3**
 - **Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten (1)**
 - Übung 3: Fußgelenke kreisen
 - **Videos**
 - Muskelpumpe 1 (3)
- **Quellenverzeichnis**

ÜBUNGSKARTEN WOCHE 3

Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten

Halswirbelsäulenproblematik

- Bei bestehender, operativ versteifter Bewegungssegmente (Wirbelkörper) der HWS oder anderer schmerzhafter HWS-Problematiken **sollte auf die Übung verzichtet werden.**

Übung 3 Fußgelenke kreisen



- 1 Nehmen Sie eine aufrechte Position auf der Kante des Stuhls ein. Die Sitzbeinhöcker befinden sich an der Sitzkante des Stuhls.
 - 1.1 Die Füße stehen hüftbreit vor dem Stuhl fest auf dem Boden. Die Füße stehen etwa hüftbreit vor dem Stuhl (idealerweise haben Sie im Kniegelenk einen Winkel von ca. 90°-100°) ¹ gebeugt.
 - 1.2 Den Oberkörper möglichst lang/gerade aufrichten. Die Arme hängen locker seitlich des Rumpfes herab.
- 2 Nun wird das rechte Bein nach vorne ausgestreckt. Das Fußgelenk erst nach außen 12x kreisen und nach innen 12x kreisen. Danach wird das Bein wieder aufgestellt.
- 3 Wiederholen Sie dies auch mit dem linken Bein. ▶  3

Die Übung 3-mal pro Bein a 12 ruhige Kreisbewegungen in jede Richtung wiederholen.

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



3

Fußgelenke kreisen

 3	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> Durchblutung der unteren Extremitäten <p>Anregung</p> <ul style="list-style-type: none"> Siehe Tipp 1 	<p>AP EP</p>  <p>1 - 1.2</p>  <p>2</p>  <p>3</p> <p>3 Sätze a 12 ruhigen Kreisungen in jede Richtung</p>	<p>1 Aufrechte Sitzposition; Sitzhöcker des Gesäßes auf Sitzkantenhöhe</p> <p>1.1 Füße stehen fest und hüft-Breit auf dem Boden; Kniegelenke ca. 90-100° gebeugt</p> <p>1.2 Arme locker hängen lassen</p> <p>2 Rechtes Bein nach vorne ausstrecken und das Fußgelenk 12 mal nach außen und nach innen kreisen</p> <p>3 Bein wieder aufstellen und die Seite wechseln.</p>



3

Richtig - Falsch

Richtig



Falsch



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

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

Video

Nummer	Urheber
3	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
3	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-Mitarbeiter und Leiterin, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz