

ÜBUNG DER WOCHE 4 KRÄFTIGUNG UND DURCHBLUTUNGSANREGUNG DER UNTEREN EXTREMITÄTEN Fit am Arbeitsplatz

Office-Syndrom?



Headache





Neck Pain



Shoulder pain





Backache



Dann hilft die Übung der Woche!






Übersicht

- **Übungskarten Woche 4**
 - **Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten (2)**
 - Übung 4: Fußgelenke beugen und strecken
 - **Videos**
 - Muskelpumpe 2 (4)
- **Quellenverzeichnis**

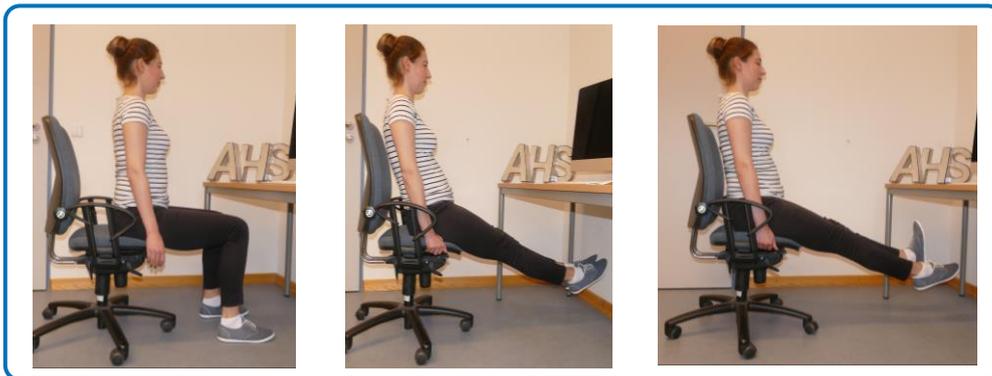
ÜBUNGSKARTEN WOCHE 4

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 4 Fußgelenke beugen und strecken



- 1 Der aufrechte Sitz mit hüftbreit aufgesetzten Beinen wird ausnahmsweise über die rückwärtige Oberschenkelfläche unterstützt; die Arme locker hängen lassen.
- 2 Die Hände fassen den Stuhl; die Beine werden nach vorn gestreckt, ohne den Oberkörper an die Rückenlehne anzulehnen; diese Position 4 ruhige Atemzüge halten.
- 3 Beide Fußgelenke gleichzeitig im Wechsel gegengleich beugen/flexen und strecken. ▶  4

Wiederholen Sie die Bewegung in 3 Sätzen a' 12 Wiederholungen für jede Richtung.



Fußgelenke beugen und strecken

 4	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> Durchblutung der unteren Extremitäten <p>Anregung</p> <ul style="list-style-type: none"> Herz-Kreislauf und Lymphrückfluss über die Muskelpumpe 	<p>AP</p> <p>EP</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p> <p>3 Sätze a' 12 Wiederholungen für jede Richtung</p>	<p>1 Aufrechte Sitzposition; unterstützt durch Oberschenkelrückseite</p> <p>Füße stehen fest und hüftbreit auf dem Boden; Kniegelenke ca. 90° -100 ° gebeugt</p> <p>Arme locker hängen lassen</p> <p>2 Hände seitlich am Stuhl festhalten</p> <p>Beide Beine strecken und in der Position 4 ruhige Atemzüge halten</p> <p>3 Fußgelenke gleichzeitig im Wechsel gegengleich beugen und strecken</p>



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
4	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
4	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