

ÜBUNG DER WOCHE 6

KRÄFTIGUNG UND DURCHBLUTUNGSANREGUNG DER UNTEREN EXTREMITÄTEN

Fit am Arbeitsplatz

Office-Syndrom?



Headache





Neck Pain



Shoulder pain





Backache



Dann hilft die Übung der Woche!




Kooperationsprojekt AHS/KNSU

Autoren: Frank Uwe Heinze, Caroline Richter



Übersicht

- **Übungskarten Woche 6**
 - **Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten (4)**
 - Übung 6: Ausfallschritt mit Oberkörperrotation
 - **Videos**
 - Rumpf- und Kniestabilisation mit Rumpfrotation (6)
- **Quellenverzeichnis**

ÜBUNGSKARTEN WOCHE 6

Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten


Übung 6

Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

Ausgangsposition/ AP 1

- Locker und aufrecht stehen.
- Zwischen beiden Füßen sollte eine Fußbreite Platz sein und die Arme hängen locker am Rumpf herab.
- Zum Auflockern ein paar Schritte auf der Stelle gehen.








- 2 Die Arme in eine U-Haltung bringen.
- 3 Im Wechsel wird ein Ausfallschritt ausgeführt. Dabei wird das vordere Bein bis 90° im Kniegelenk gebeugt. Das hintere Bein wird weitestgehend gestreckt gehalten. Stellen Sie die Füße ca. eine Fußbreite auseinander und führen Sie dann ein Bein in den Ausfallschritt.
Der Unterschenkel des vorderen Beines sollte senkrecht stehen, sodass das Knie nicht über das obere Sprunggelenk geschoben wird.
- 4 Beim Erreichen der Endposition, wird der Oberkörper in Richtung des vorne stehenden Beines zur Seite rotiert. Diese Position wird 4 ruhige Atemzüge gehalten.
- 5 Den Oberkörper wieder zurück rotieren und in die Ausgangsposition zurückbringen.
- 6 Das Bein wechseln und die gleiche Übung ausgeführt. ▶  6

! Der Positionswechsel soll ohne Wipp-Bewegung ausgeführt werden. Diese soll mit kontrolliertem Kraftdruck der Oberschenkelmuskulatur des vorne stehenden Beines erfolgen. Die Übung wird X mal pro Seite wiederholt.

Bei akuten Schmerzen sollte die Übung eingestellt werden bzw. das Knie nicht zu stark gebeugt werden.



Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

 6	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehn- Mobilisation der Fascien- schlingen des Rumpfes; Förderung der Rumpf- beweglichkeit <p>Anregung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herzkreislauf und Muskelak- tivierung: Sta- tisch und dy- namisch 	<p>AP EP</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4 - 6</p> <p>6-8 Wiederholungen pro Seite Bild stimmt nicht 4-6 besser machen</p>	<p>Sehr langsame Ausführung!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Im Stand ein paar Schritte zur Auflockerung gehen. 2 Den Oberkörper aufrecht halten und die Arme in eine U-Haltung bringen. 3 Einen Ausfallschritt im Wechsel ausführen; das vordere Bein 90° im Kniegelenk beugen. 4 In der Endposition Oberkörper in Richtung des vorne stehenden Beines rotieren und 4-5 ruhige Atemzüge halten. 5 Oberkörper dann wieder zurück rotieren und in die Ausgangsposition kommen. 6 Die gleiche Abfolge nun mit dem anderen Bein durchführen.



Richtig -Falsch

Richtig



Falsch

- **Hohlkreuz**
- **Blick zur Decke**
- **Knie zu weit vorn**



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Caroline Richter

Video

Nummer	Urheber
6	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
6	Frank Uwe Heinze	Enjoy the Moment

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Uwe Heinze		Physiotherapeut Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr/ Koblenz
Caroline Richter/ Lehramtsstudie- rende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
	Bauer, Sabine	AHS_Leiterin; Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz