

# ÜBUNG DER WOCHE 7 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 7**
  - **Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten (5)**
    - Übung 7: Dynamischer Ausfallschritt
  - **Videos**
    - Kniestabilisation 1 (7)
- **Quellenverzeichnis**


# ÜBUNGSKARTEN WOCHE 7

## Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten

### Übung 7 Dynamischer Ausfallschritt







**Im Wechsel wird ein Ausfallschritt dynamisch ausgeführt.**

- 1 Aus dem Stand, Oberkörper aufrecht, ein paar Schritte zur Auflockerung und Finden der Ausgangsposition auf der Stelle gehen.
- 2 Oberkörper aufrecht halten und in die Ausfallschrittposition gehen. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht.
- 3 Der hintere Fuß wird in Vorfußbelastung gebracht. Die Schrittbreite beträgt eine bis anderthalb Fußbreite. Ein Fuß wird in den Ausfallschritt nach hinten geführt. Der vordere Fuß steht auf ganzer Sohle. Nun den Körper dynamisch absenken und wieder aufrichten. Dabei werden die Arme in natürlicher Weise mitgeschwungen: Steht das rechte Bein vorne, wird beim Absenken des Körpers der linke Arm nach vorne geführt. Ist das linke Bein vorne, wird der rechte Arm nach vorne geführt. Der Unterschenkel des vorderen Beines sollte senkrecht stehen, sodass das Knie nicht über das obere Sprunggelenk geschoben wird. ▶  7

**Die Übung wird 3mal mit jeweils 10 Wiederholungen für jede Seite im fließenden Wechsel ausgeführt.**



## Dynamischer Ausfallschritt

 7	Ablauf	Tipps
<p><b>Funktion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung und Durchblutung der unteren Extremitäten</li> </ul> <p><b>Anregung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herz- Kreislaufsystem</li> </ul>	<p><b>AP</b> <b>EP</b></p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">↑</p> <p><b>3x mit jeweils 10 Wiederholgen für jede Seite ausführen</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Im Stand ein paar Schritte zur Auflockerung und zum Einnehmen der Ausgangsposition gehen.</li> <li>2 Aus dem Stand, Oberkörper aufrecht halten und in die Ausfallschrittposition gehen.</li> <li>3 Im Ausfallschritt im Wechsel ausführen; Körper dynamisch absenken und wiederaufrichten.</li> </ol> <p>Beim Absenken des Körpers wird gleichzeitig jeweils gegengleich ein Arm nach vorne geführt.</p>



## Richtig - Falsch

### Richtig



### Falsch

- Hohlkreuzposition
- Kopf- Blickrichtung
- Passgang (z.B. linker Arm und linkes Bein vorn)



## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

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

### Video

Nummer	Urheber
7	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

### Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
7	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