

ÜBUNG DER WOCHE 5 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 5**
 - **Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten (3)**
 - Übung 5: Knieheber
 - **Videos**
 - Kreislaufstabilisation (5)
- **Quellenverzeichnis**

ÜBUNGSKARTEN WOCHE 5

Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten

Übung 5 Knieheber




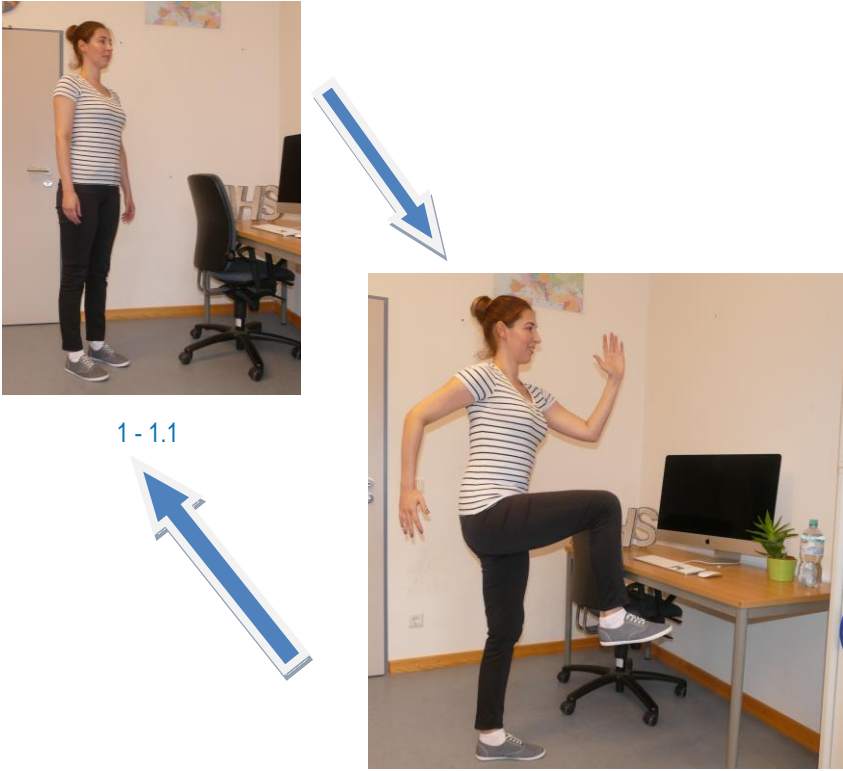
- 1 Zum Auflockern und Finden der Ausgangsposition ein paar Schritte auf der Stelle gehen.
- 1.1 Nun locker und aufrecht stehen. Zwischen beiden Füßen sollte jetzt eine Fußbreite Platz sein und die Arme hängen locker am Rumpf herab.
- 2 Jetzt werden die Knie im Wechsel möglichst bis zur Gürtellinie angehoben und wieder abgesetzt; die Arme gegengleich mitschwingen. Die Hände werden offen und locker oder in einer Faust geschlossen gehalten sowie die Ellenbogen- und Schultergelenke mitbewegt. ▶  5

Die Übung wird 3 mal je 1 Minute durchgeführt. Zwischen den Wiederholungen liegt eine Pause von 30 Sekunden.



5

Knieheber

 5	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der unteren Extremitäten <p>Anregung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufsystem 	<p>AP EP</p> <div style="text-align: center;">  <p>1-1.1</p> <p>2</p> </div> <p>Wiederholungen je 1 Minute; 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen</p>	<p>1. Im Stand ein paar Schritte zur Auflockerung gehen.</p> <p>1.1 Locker, mit einer fußbreite Platz zwischen den Beinen, aufrecht stehen.</p> <p>2 Knie im Wechsel möglichst bis zur Gürtellinie anheben und absetzen; Arme gegengleich mitschwingen.</p>

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

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

Video

Nummer	Urheber
5	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
5	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