

Bleiben Sie in Schwung.

Bewegungsempfehlungen
für den Alltag.

4.1.340.07.17


© TÜV, TÜEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

AMD TÜV
Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
TÜV Rheinland Group
Telefon 0800 6649062-0
info-amd@de.tuv.com

www.tuv.com

 **TÜVRheinland**[®]
Genau. Richtig.

www.tuv.com

 **TÜVRheinland**[®]
Genau. Richtig.





Einfache Übungen für mehr Bewegung zwischendurch.

Regelmäßige Bewegung und der Aufbau von Muskelmasse ist im Hinblick auf ein gesundheitsbewusstes Leben wichtiger denn je.

Mobilisations-, Dehn-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen dienen zum einen der Wiederherstellung bzw. dem Erhalt und der Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und zum anderen zur Kräftigung der gelenkstabilisierenden Stütz Muskulatur. Einseitige Belastungen und monotone Bewegungen im Alltag und Beruf können zu Beschwerden führen. Eine sitzende Tätigkeit kann z. B. zur Verkürzung der Bein- und Hüftmuskeln führen. Dehnen soll der Verkürzung der Muskeln, einschließlich des Band- und Sehnenapparates, entgegenwirken, ihren Bewegungsradius vergrößern, zur Verbesserung der Durchblutung beitragen und Verletzungen vorbeugen. Durch gezielte Bewegungsübungen mit einer Aktivierung der Muskulatur können Einschränkungen und Beschwerden gelindert oder ganz vermieden werden.

Zu Beachten: Bei den Übungen dürfen weder Schwindel noch Übelkeit auftreten. Führen Sie die Bewegungen behutsam aus und achten Sie auf eine regelmäßige Atmung. Die Ausführung der Bewegungsübung kann mehrmals wiederholt werden.



Kräftigungsübungen

Stundenlanges Sitzen und zu wenig ausgleichende Bewegung führen langfristig zum Muskelabbau und damit zu einer negativen Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Insbesondere die Kräftigung des Rückens und der Bauchmuskulatur wird häufig vernachlässigt, was nicht selten zu Problemen führt, die sich auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken.

Die nachfolgenden Übungen helfen dabei, die Muskulatur in diesen Körperregionen ganz gezielt zu kräftigen und zu trainieren.

DEFINITION

Kraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch bestimmte körperliche Prozesse Muskelkontraktionen durchzuführen und dabei Widerstände zu überwinden, ihnen nachzugeben oder sie zu halten.

NUTZEN

- Erhalt und Verbesserung der Funktionen und der Belastbarkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates (Stütz-, Halte- und Bewegungsfunktion)
- Vorbeugung gegen Rückenprobleme, Haltungsschwächen, Osteoporose, arthrotische Prozesse, muskuläre Dysbalancen
- Erhaltung und Verbesserung der Kraftfähigkeiten (Erhalt der Selbständigkeit im Alter)
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Alltag, bei der Arbeit und im Sport
- Ausgleich-, Ergänzungs- und Grundlagentraining für andere, vor allem einseitige Bewegungsarten
- Durch aufgebaute Muskeln werden mehr Kalorien verbrannt (erhöhter Grundumsatz), sodass Krafttraining beim Abnehmen hilft

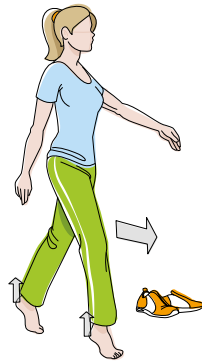
ÜBUNG SPITZENGANG

Ziel: Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe, Kräftigung der Wadenmuskulatur

Durchführung: Im Gehen

Aufrecht auf den Zehenspitzen gehen. Hände schwingen locker mit. Abwechselnd jeweils einen Fuß auf die Zehenspitze bis zum Maximum hochdrücken, Position kurz halten und dann wieder absetzen.

Übung 30–45 Sekunden ausführen.



Bemerkungen

ÜBUNG SPITZENTANZ

Ziel: Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe, Kräftigung der Wadenmuskulatur

Durchführung: Im Stehen

Aufrecht stehen, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Hände werden locker in die Hüften gestemmt. Beide Füße auf die Zehenspitzen bringen, Position kurz halten und dann beide Füße absetzen.

15 Wiederholungen.



ÜBUNG GERADER CRUNCH – LEICHTERE VARIANTE

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Durchführung: Am Boden in Rückenlage

In der Rückenlage Beine etwa schulterbreit aufstellen. Oberen Rücken und die Schultern anheben. Die gestreckten Arme nach vorne führen. Position für 1–2 Sekunden halten. Oberkörper wieder absenken ohne sich vollständig hinzulegen.

15 Wiederholungen.

Kopfposition: zwischen Kinn und Brustbein sollte eine Faust passen. Blick ist zur Decke gerichtet.



ÜBUNG GERADER CRUNCH – ERSCHWERTE VARIANTE

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Durchführung: Am Boden in Rückenlage

In Rückenlage Beine schulterbreit aufstellen.

Oberen Rücken und Schultern anheben.

Die Arme sind seitlich am Kopf fixiert, Ellenbogen zeigen nach außen. Position für 1–2 Sekunden halten. Oberkörper wieder absenken ohne sich vollständig hinzulegen.

15 Wiederholungen.

Kopfposition: zwischen Kinn und Brustbein sollte eine Faust passen. Blick ist zur Decke gerichtet.



Bemerkungen

ÜBUNG HOLZHACKER – LEICHTERE VARIANTE

Ziel: Kräftigung der tiefliegenden und stabilisierenden Rückenmuskulatur

Durchführung: Im Stehen

Ausgangsposition ist eine leichte Kniebeuge, Beine sind hüftbreit aufgestellt, der Rücken wird leicht nach vorne gekippt und die Arme sind seitlich am Körper angewinkelt. Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt. Hackbewegungen mit den Unterarmen ausführen.

20–30 Sekunden.



ÜBUNG HOLZHACKER – ERSCHWERTE VARIANTE

Ziel: Kräftigung der tiefliegenden und stabilisierenden Rückenmuskulatur

Durchführung: Im Stehen

Ausgangsposition ist eine leichte Kniebeuge, Beine sind hüftbreit aufgestellt, der Rücken wird gerade nach vorne gekippt und die Arme befinden sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt. Hackbewegungen mit dem gesamten Arm ausführen.

20–30 Sekunden.



ÜBUNG RÜCKENSTRECKER VIERFÜSSLERSTAND

Ziel: Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur sowie der Rückenstreck- und Rumpfmuskulatur

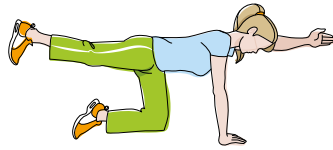
Durchführung: Auf dem Boden im Vierfüßlerstand

Aus dem Vierfüßlerstand das linke Bein und den rechten Arm strecken.

Körperspannung aufbauen und Position

halten. Bauch und Gesäß sind fest angespannt. Ferse, Gesäß, Rücken und Arm befinden sich in einer waagrechten Linie.

Streckposition 20 Sekunden halten.



ÜBUNG BRIDGE (UNTERARM-/FUSSSPITZSTÜTZ)

Ziel: Ganzkörperstabilisation und Kräftigung der Bauch-/Rumpfmuskulatur

Durchführung: Am Boden in Bauchlage

In Bauchlage auf den Unterarmen abstützen. Füße auf die Fußspitzen aufstellen,

Körper anspannen und vom Boden abheben. Position für mind. 20 Sekunden

halten. Der gesamte Körper bleibt während der Haltephase in einer Linie

gestreckt. Der Kopf befindet sich in Verlängerung

zur Wirbelsäule mit Blick zum Boden.



ÜBUNG BRÜCKE

Ziel: Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie des unteren Rückenbereiches

Durchführung: Boden Rückenlage

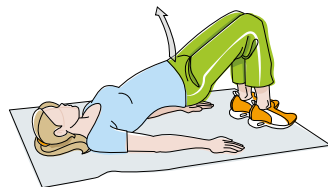
Rückenlage einnehmen, beide Füße aufstellen. Arme liegen parallel zum Körper,

Handflächen zeigen nach unten. Nun das Becken so weit anheben, bis Rumpf

und Oberschenkel eine Linie bilden. Po anspannen. Position 5 Sekunden halten

und wieder bis kurz vor dem Boden absenken.

15 Wiederholungen.



Bemerkungen

ÜBUNG LIEGESTÜTZE

Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur

Durchführung: Am Boden in Bauchlage

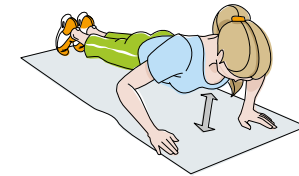
Hände mindestens schulterbreit aufstellen, Arme nicht ganz durchstrecken. Bauchmuskulatur (Bauchnabel nach innen ziehen) und

Gesäßmuskulatur anspannen. Oberkörper bis kurz vor dem Boden absenken und wieder

anheben. Auf- und Abbewegungen 10 Mal ausführen.

Beim Liegestütz bleibt die Halswirbelsäule gestreckt, der Blick geht zum Boden und der Körper bildet eine

Linie.



ÜBUNG REVERSE FLY

Ziel: Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Nacken- und Schultermuskulatur

Durchführung: Am Boden in Bauchlage

Aus der Bauchlage den Kopf leicht anheben. Die Arme werden seitlich ange-

winkelt abgelegt (U-Form). Füße auf die Fußspitzen aufstellen. Arme und Oberkörper nach

oben anheben und Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.

Arme ausstrecken und wieder anwinkeln, ohne den Oberkörper abzusenken. Bewegungsablauf mindesten

15-Mal wiederholen und dabei die Spannung halten.



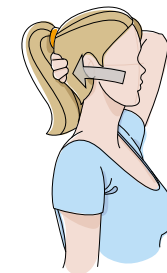
ÜBUNG HALSWIRBELSÄULE-STRECKER

Ziel: Stabilisation/Kräftigung Halswirbelsäule (-muskulatur)

Durchführung: Im Stehen oder Sitzen

Eine Hand an den Hinterkopf legen.

Den Hinterkopf für 10 Sekunden statisch gegen die Hand drücken.



Bemerkungen

ÜBUNG HALSWIRBELSÄULE-SEITNEIGER

Ziel: Stabilisation/Kräftigung Halswirbelsäule (muskulatur)

Durchführung: Im Stehen oder Sitzen

Eine Hand seitlich oberhalb des Ohrs an den Kopf legen.

10 Sekunden lang den Kopf statisch gegen die Hand drücken. Danach Seitenwechsel.



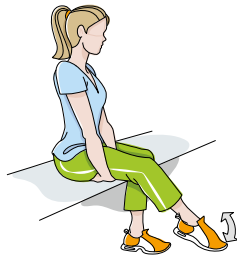
Bemerkungen

ÜBUNG FUSSWIPPE

Ziel: Kräftigt Schienbein- und Wadenmuskulatur, Aktivierung der Muskelvenenpumpe

Durchführung: Sitzen

Im Sitzen Beine hüftweit geöffnet, Füße fest am Boden. Jetzt ein Bein anheben und den Oberschenkel mit beiden Händen umfassen – die Arme sind gestreckt, der Unterschenkel hängt locker nach unten. Der Oberkörper ist in sich aufgerichtet und als Gegengewicht zum gebeugten Bein leicht nach hinten gelehnt (keinen runden Rücken!). Dann den Fuß im Sprunggelenk intensiv nach oben ziehen (Zehenspitzen aktiv anziehen), anschließend in die Gegenrichtung bewegen und aktiv nach unten strecken. 20 Wiederholungen dann Seitenwechsel.



Bemerkungen



Mobilisationsübungen

Wenn Sie wegen einseitiger Arbeitsbelastungen verspannt sind und sich Ihre Gelenke steif anfühlen, sind regelmäßige kleine „bewegte Pausen“ mit Mobilisationsübungen genau das Richtige, um den Muskulatur und Gelenkstoffwechsel in Gang zu bringen.

Die nachfolgenden Mobilisationsübungen dienen dazu, die Beweglichkeit zu fördern und die Muskulatur gezielt zu aktivieren. Darüber hinaus wird das Zusammenspiel von Gelenken und der entsprechenden Bewegungsmuskulatur verbessert.

DEFINITION

Mobilisation beschreibt das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Gelenken (= Beweglichkeit). Es zählt zu der Fähigkeit des neuromuskulären Systems, sich in einem optimalen Bewegungsbereich, der ein oder mehrere Gelenke einschließt, zu bewegen und dabei gleichzeitig ein uneingeschränktes schmerzfreies Bewegungsausmaß zu erlauben.

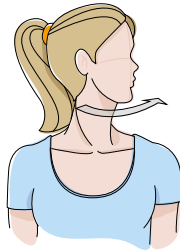
NUTZEN

- Vorbereitung des Bewegungsmusters vor kräftigenden Übungen zur Muskelaktivierung
- Förderung der Durchblutung, Verbesserung der Nährstoffversorgung der Muskulatur und Lösen von Verspannung
- Anregung zur Produktion von Gelenkflüssigkeit
- Sensibilisierung der Wahrnehmung für Funktion und Bewegungsrichtung des Körpers



ÜBUNG KOPFDREHEN

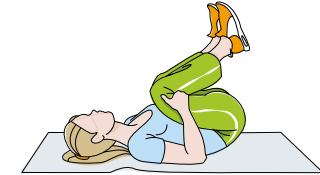
Ziel: Mobilisation der Halswirbelsäule
Durchführung: Im Stehen oder Sitzen
Den Kopf mit einer langsamen und gleichmäßigen Bewegung bis zum Endpunkt nach rechts drehen. Seitenwechsel über die Mitte. Übungsdauer sollte mindestens 20 Sekunden betragen.



Bemerkungen

ÜBUNG PENDLER

Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule durch die Dehnung der Rückenmuskulatur
Durchführung: Am Boden in Rückenlage
Auf den Rücken legen. Kopf und Beine heben und die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn bzw. an den Bauch ziehen. Die Hände fassen in die Kniekehle und unterstützen die Bewegung.
Position 20–30 Sekunden halten.



Bemerkungen

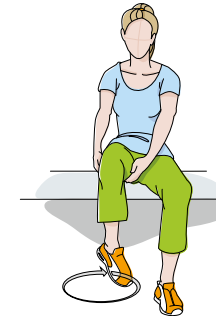
ÜBUNG BEWUSSTE AUFRICHTUNG

Ziel: Mobilisation Schultergürtel und Aufrichtung
Durchführung: Im Sitzen
Die Finger berühren während der aufgerichteten Sitzposition die Schultern. Schultern rotieren aktiv rückwärts.
Position für 15 Sekunden halten.



ÜBUNG FUSSKREISEN

Ziel: Mobilisiert das Sprunggelenk, aktiviert Muskeln im Unterschenkel (Muskelvenenpumpe)
Durchführung: Im Sitzen
Im Sitzen Beine hüftweit öffnen, Füße sind fest am Boden. Bein anheben und Knie mit beiden Händen umfassen – die Arme sind gestreckt, der Unterschenkel hängt locker nach unten. Der Oberkörper ist aufgerichtet und leicht nach hinten gelehnt (keinen runden Rücken!). Fuß im Sprunggelenk intensiv kreisen, sodass Schienbein- und Wadenmuskulatur spürbar werden.
Je 10 Mal rechts und links herum. Danach Seitenwechsel.



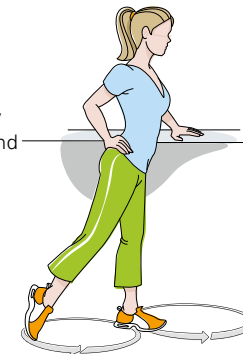
ÜBUNG RÜCKBEUGE

Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der Bauchmuskulatur
Durchführung: Im Stehen
Aus einem hüftbreiten Stand und leicht gebeugten Knien den Oberkörper langsam und kontrolliert nach hinten neigen. Die Hände werden in die Hüfte gestemmt. Die Schultern tief halten, der Blick geht geradeaus und der Nacken ist lang (Kopf nicht in den Nacken legen).
Position 15 Sekunden halten.



ÜBUNG ACHTERKREISEN

Ziel: Mobilisation Becken
Durchführung: Im Stehen
Mit einer Hand abstützen, andere Hand in die Hüfte legen und hüftbreit aufstellen. Füße zeigen nach vorne, die Knie sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist lang und aufrecht, der Blick geht nach vorne. Bauch und Gesäß anspannen, äußeres Bein vom Boden lösen und lang strecken. Schultern locker nach hinten unten hängen lassen. Das angehobene Bein beschreibt kontrolliert und unter Grundspannung eine Acht.
15–20 Wiederholungen, dann Richtungswechsel.
Anschließend Seitenwechsel.





Dehnungsübungen

Dehnen fördert die Beweglichkeit, die wichtig ist, damit ein Gelenk optimal funktionieren kann. So ist es möglich, einem vorzeitigen Gelenkverschleiß sowie chronischen Reizungen oder Entzündungen vorzubeugen. Darüber hinaus verbessern regelmäßige Dehnübungen die Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bänder sowie die Durchblutung und den Stoffwechsel der Muskulatur.

Die nachfolgenden Dehnübungen lassen sich zu jeder Zeit durchführen und helfen dabei die „Geschmeidigkeit“ Ihrer Muskeln zu steigern sowie Muskelverspannungen zu lösen.

DEFINITION

Mit Dehnen ist das Strecken des Muskels gemeint. Dabei wird zwischen dem statischen und dem dynamischen Dehnen unterschieden. Beim statischen Dehnen wird der Muskel durch eine feste Position, die eine bestimmte Zeit gehalten wird (mindestens 20 Sekunden), in die Länge gezogen.

Beim dynamischen Dehnen kann der Muskel durch eine sich wiederholende wippende, kreisende oder schwingende Bewegung in die Dehnung gebracht werden. Dabei wird der Muskel in der Regel nicht maximal gedehnt und die Spannung auch nicht gehalten. Die Dehnung erfolgt nur kurz, dafür aber mehrfach.

NUTZEN

- Lösen von Muskelverspannungen
- Dehnung verkürzter Muskeln und Verbesserung des Muskeltonus, sodass muskuläre Dysbalancen vermieden werden können und Fehlhaltungen vorgebeugt wird
- Stoffwechselaktivierung und Steigerung der Muskeldurchblutung
- Schnelle Regeneration nach Belastung
- Minimierung der Verletzungsanfälligkeit
- Beweglichkeitssteigerung und Erhöhung der koordinativen Leistungsfähigkeit

ÜBUNG HALSWIRBELSÄULE-SEITDEHNUNG

Ziel: Dehnung Hals-Nacken-Muskulatur

Durchführung: Im Stehen oder Sitzen

Den Kopf nach rechts in Richtung Schulter neigen. Die linke Schulter nach unten schieben, bis eine Dehnung an der linken Hals-Nackenseite zu spüren ist.

Dehnung 20–30 Sekunden halten.

Danach Seitenwechsel.



Bemerkungen

ÜBUNG RUNDRÜCKEN

Ziel: Dehnung oberer Rücken

Durchführung: Im Sitzen

Aus einer aufrechten Sitzhaltung Arme auf Schulterhöhe bringen und die Hände ineinander verschränken. Die Schulterblätter werden auseinandergezogen, indem die Arme bewusst langsam nach vorne gestreckt werden. Der obere Rücken rundet sich, während die Bauchmuskeln aktiv angespannt werden.

Position 20–30 Sekunden halten.



ÜBUNG RÜCKBEUGE

Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der Bauchmuskulatur

Durchführung: Im Stehen

Aus einem hüftbreiten Stand und leicht gebeugten Knien den Oberkörper langsam und kontrolliert nach hinten neigen. Die Hände werden in die Hüfte gestemmt. Die Schultern tief halten, der Blick geht geradeaus und der Nacken ist lang (Kopf nicht in den Nacken legen).

Position 15 Sekunden halten.



ÜBUNG AUSFALLSCHRITT NACH VORNE

Ziel: Dehnung Oberschenkelvorderseite und Hüftbeugemuskulatur

Durchführung: Im Stand

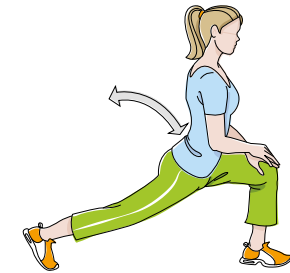
Sie stehen in einer breiten Grätsche, ein Bein im Knie gebeugt und nach vorne gerichtet; der Rumpf gerade aus, leicht nach vorne gebeugt. 20 Wiederholungen

Weite Schrittstellung

Sie gehen in die Hocke, einmal auf das rechte, das andere Mal auf das linke Knie.

Übungsaufbau: Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem vorderen Bein ab. Halten Sie Ihren Oberkörper während der Übung aufrecht und ziehen Sie den Bauch ein. Dann schieben Sie Ihr Becken solange nach vorn-oben bis Sie einen Dehnreiz spüren. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein. Machen Sie während der Übung kein Hohlkreuz und rotieren Sie nicht das Becken.

Aus dem Stand in den Ausfallschritt gehen, hinteres Bein gestreckt zurückschieben, dabei nicht seitlich drehen. Hohlkreuz durch Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskulatur vermeiden. Dieser Muskel ist oft stark verkürzt, was auch zu Rückenbeschwerden führen kann.



Bemerkungen

Bemerkungen