



Bewegungsübungen für den beruflichen Alltag

Lebendigkeit – Notwendigkeit – Lebensfreude

Inhalt

Bewegungsübungen für den beruflichen Alltag **6**

Übungsbeschreibungen	8
Praktische Trainingstipps	9
Wirkung der Übungen	10
Haftungsausschluss	11

Aktivierung **13**

Übung: Der Schwinger Variante 1	15
Übung: Der Schwinger Variante 2	17
Übung: Boxen	19
Übung: Aktivierte Hocke	21
Übung: Kniehub	23
Übung: Wadenheber	25

Mobilisierung **27**

Übung: Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 1	29
Übung: Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 2	31
Übung: Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS): Der Flieger	33
Übung: Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS): Der Dreher	35
Übung: Mobilisierung der Lendenwirbelsäule (LWS): Becken kippen	37
Übung: Mobilisierung des Kreuz-Darmbein-Gelenks	39
Übung: Mobilisierung des Oberkörpers und der Hüfte	41

Kräftigung

43

Übung:	Kräftigung von Hals und Nacken Variante 1	45
Übung:	Kräftigung von Hals und Nacken Variante 2	47
Übung:	Kräftigung von Hals und Nacken Variante 3	49
Übung:	Kräftigung der Brustmuskulatur	51
Übung:	Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur	53
Übung:	Kräftigung der Schulterblattfixatoren	55
Übung:	Kräftigung der Bauchmuskulatur	57
Übung:	Kräftigung des Beckenbodens	59
Übung:	Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur	61

Koordination

63

Übung:	Schrittkombination	65
Übung:	Einbeinstand – Beinkoordination	67

Dehnung

69

Übung:	Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur Variante 1	71
Übung:	Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur Variante 2	73
Übung:	Dehnung der Brustmuskulatur	75
Übung:	Dehnung des Schulterbereichs	77
Übung:	Dehnung des breiten Rückenmuskels	79
Übung:	Dehnung der Oberschenkelrückseite	81
Übung:	Dehnung der Oberschenkelvorderseite	83
Übung:	Dehnung der Unterarme	85

Entspannung

87

Übung: Mach dich frei!

89

Übung: Der Brokat

91

Übung: Energiepunkte aktivieren

93

So könnte eine Übungseinheit aussehen

94

Bewegungsübungen für den beruflichen Alltag

Lebendigkeit – Notwendigkeit – Lebensfreude

Bewegungsmangel und Arbeitsbedingungen, die den Körper zu starren Haltungen und einseitigen motorischen Abläufen zwingen, sind in unserer Genetik nicht verankert. Erkrankungen und Schädigungen des Bewegungs- und Stützapparats sind häufige Folgen, denen mithilfe von gezieltem Bewegungstraining vorgebeugt werden kann.

Bewegungstraining bietet Ausgleich zur Einseitigkeit des beruflichen Alltags und ist notwendig zur Stärkung der persönlichen Ressourcen, des Immunsystems und des Herz-Kreislauf-Systems.

Der vorliegende Bewegungskatalog umfasst eine Auswahl an Übungen, die ohne großen Aufwand mit dem eigenen Körpergewicht und ohne zusätzliche Trainingsgeräte direkt am Arbeitsplatz oder zu Hause durchgeführt werden können. Die Übungen dienen zur **Aktivierung** (des Herz-Kreislauf-Systems), **Mobilisierung, Kräftigung, Koordination, Dehnung** und **Entspannung**.

Empfohlen wird eine durchgehende Aktivität von mindestens zehn Minuten. Aber denken Sie daran, mit jeder einzelnen Minute Bewegung tun Sie Ihrem Körper und Geist Gutes!

Die Übungen richten sich an gesunde Personen und sind als Ausgleich zum beruflichen Alltag und zur Gestaltung aktiver Pausen geeignet. Für einen gezielten Muskelaufbau sind spezifische Trainingsmaßnahmen und Methoden notwendig.

Die Übungen werden detailliert beschrieben, ihre Hauptwirkung kann je nach Dauer und Anzahl der Wiederholungen variieren. Abschließend wird exemplarisch dargestellt, wie Sie eine Übungseinheit zusammenstellen könnten.

Nehmen Sie sich Zeit für die Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen!

Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken!

Viel Spaß und Freude bei der Umsetzung wünscht Ihnen

Michaela Strebl, Sportwissenschaftlerin

Laut Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten gesunde Erwachsene zum Erhalt und zur Förderung des Wohlbefindens pro Woche mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität (Sprechen währenddessen möglich) oder 75 Minuten Bewegung mit höherer Intensität (kurze Wortwechsel möglich) durchführen. Die Aktivität sollte idealerweise auf möglichst viele Tage in der Woche verteilt werden und jeweils mindestens zehn Minuten lang andauern. Darüber hinaus wird empfohlen, an zwei oder mehr Tagen muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität durchzuführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden.

Übungsbeschreibungen

Die Übungen werden nach folgendem Prinzip erklärt:

Wirkung Welche Hauptwirkung wird mit der Übung erzielt?

z. B.:

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Rumpfstabilisierung und Lockerung der Arm- und Schultermuskulatur

Je nach Dauer und Anzahl der Wiederholungen kann die Wirkung der Übungen variieren.

Ausführung Wie genau wird die Übung ausgeführt?

z. B.:

- Im hüftbreiten Stand schwingen Sie beide Arme parallel vor und zurück.
- Kombinieren Sie die Schwingbewegung der Arme mit einer aktiven Hoch- und Tiefbewegung der Beine!
- Achten Sie auf bewusstes Anspannen der Armmuskulatur während der gesamten Übung!

Dauer (oder Anzahl der Wiederholungen) Wie lang soll die Übung durchgeführt werden? Wie viele Wiederholungen werden empfohlen?

z. B.:

1 Minute / 3–6 Wiederholungen.

Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

Praktische Trainingstipps

- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Bereits fünf bis zehn Minuten Bewegung pro Tag können dazu beitragen, ihr Wohlbefinden zu steigern und Beschwerden vorzubeugen.
- Nutzen Sie Arbeitspausen, um Ihrem Geist und Körper Gutes zu tun!
- Aktivierende Übungen, Mobilisierungs- und Koordinationsübungen sollten vor den Kräftigungsübungen durchgeführt werden.
- Achten Sie auf die bewusste Atmung während der gesamten Übung!
- Übungen sollten immer beidseitig ausgeführt werden.
- Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.
- Bei Auftreten von Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen.
- Bedenken Sie ein mögliches Wegrollen von Drehstühlen und sorgen Sie für ausreichend Stabilität!

„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

(Teresa von Avila)

Wirkung der Übungen

Aktivierung:

- kurzfristige Verbesserung der Durchblutung
- Konzentrationsförderung und Spannungsabbau

Mobilisierung:

- Erhalt, Verbesserung oder Wiederherstellung der Beweglichkeit und des Bewegungsumfanges der Gelenke; wichtig für den Krafterhalt der Muskulatur
- Vorbeugung und Ausgleich von Haltungsschwächen und muskulären Defiziten

Kräftigung:

- Verbesserung der Durchblutung und Energieversorgung der Muskulatur
- Erhöhung des Grundumsatzes
- Sturzprophylaxe durch Verbesserung der Muskelkoordination

Koordinationstraining:

- Ökonomisierung der Bewegungsabläufe
- Sturzprophylaxe durch Verbesserung der Koordination

Dehnungs- und Entspannungsübungen:

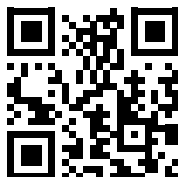
- Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit
- Vorbeugung von muskulären Dysbalancen und Haltungsschwächen
- Verminderung des Verletzungsrisikos
- Stressreduktion
- Lösen von Blockaden

Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund!

Haftungsausschluss

Die Übungen sind von der Autorin sorgfältig ausgesucht und im Vorfeld vielfach erprobt worden. Die Angaben erfolgen ohne Gewähr, jegliche Haftung wird ausgeschlossen. Sollten Schmerzen auftreten, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf!

Alle Bewegungsübungen finden Sie auch als Kurzvideos unter www.auva.at/youtube.



Aktivierung

Aktivierende Übungen empfehlen sich bei einem hohen Anteil an statischer Muskelarbeit (z. B. bei langem Sitzen), um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen, die Durchblutung zu verbessern und Pausen aktiv zu nutzen!





Übung: Der Schwinger Variante 1



Wirkung

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Rumpfstabilisierung und Lockerung der Arm- und Schultermuskulatur

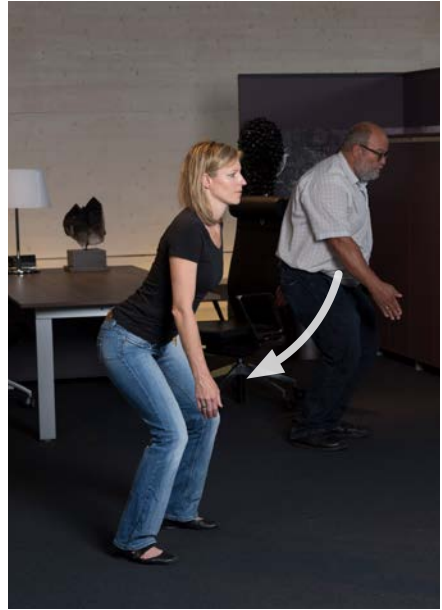
Ausführung

- Im hüftbreiten Stand schwingen Sie beide Arme parallel vor und zurück.
- Kombinieren Sie die Schwungbewegung der Arme mit einer aktiven Hoch- und Tiefbewegung der Beine.
- Atmen Sie dabei tief ein und aus! Der Blick ist stets nach vorne gerichtet.

Dauer

1 Minute

Diese Übung dient auch der Mobilisierung des Schultergelenks



Übung: Der Schwinger Variante 2



Wirkung

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Rumpfstabilisierung und Lockerung der Arm- und Schultermuskulatur

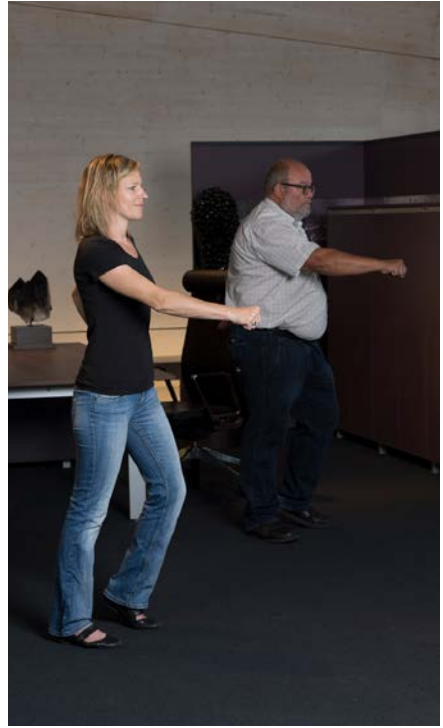
Ausführung

- Im hüftbreiten Stand schwingen Sie beide Arme gegen- gleich vor und zurück.
- Kombinieren Sie die Schwungbewegung der Arme mit einer aktiven Hoch- und Tiefbewegung der Beine.
- Atmen Sie dabei tief ein und aus! Der Blick ist stets nach vorne gerichtet.

Dauer

1 Minute

Diese Übung dient auch der Mobilisierung des Schultergelenks



Übung: Boxen



Wirkung

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Spannungsabbau und Steigerung des Energielevels

Ausführung

- Gehen Sie am Stand mit aktivem Kniehub und führen Sie mit den zu Fäusten geballten Händen schnelle Boxbewegungen vor dem Körper aus.
- Sie können die Übung variieren und je nach Spannungsniveau nach oben, nach vorne, zur Seite oder nach unten boxen.

Dauer

1 Minute

Diese Übung dient auch der Mobilisierung des Schultergelenks



Übung: Aktivierte Hocke



Wirkung

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ganzkörperkräftigung

Ausführung

- Strecken Sie in beidbeinigem, leicht gegrätschtem Stand die Arme zur Decke.
- Nun gehen Sie in die Hocke und ziehen dabei die Arme gestreckt hinter das Gesäß.
- Verharren Sie kurz in der tiefen Hocke und atmen Sie kräftig aus.
- Während der anschließenden Hochbewegung atmen Sie tief ein.

Wiederholungen Gesamtbewegung 7–10 Mal wiederholen!



Übung: Kniehub



- Wirkung**
- Konzentrationsförderung durch Herz-Kreislauf-Aktivierung
 - sanfte Kräftigung der geraden und der seitlichen Bauchmuskulatur
 - Koordinationsschulung
- Ausführung**
- Während des Gehens im Stand führen Sie im Wechsel den rechten Ellbogen und das linke Knie beziehungsweise den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammen.
 - Achten Sie dabei auf den aktiven Kniehub!
- Dauer** 1 Minute



Übung: Wadenheber



Wirkung

- Aktivierung der Venenpumpe
- Koordinationsschulung

Ausführung

- Heben Sie im beidbeinigen, hüftbreiten Stand gleichzeitig die rechte und die linke Ferse vom Boden ab!
- Verharren Sie kurz in dieser Position und senken Sie dann die Fersen wieder ab.

Dauer

1 Minute

Variante

Heben Sie abwechselnd die linke und die rechte Ferse vom Boden ab.

Mobilisierung

Regelmäßig wiederkehrende einseitige Belastungen führen häufig zu muskulären Dysbalancen und können Bewegungseinschränkungen in den Gelenken hervorrufen. Mobilisierende Übungen sollen den Bewegungsumfang der Gelenke erhalten, verbessern oder wiederherstellen. Sie empfehlen sich bei einem hohen Anteil an statischer Muskelarbeit (langes Sitzen oder Stehen) und bei regelmäßiger Handhabung schwerer Lasten. Sie beschleunigen zudem die Regeneration nach Verletzungen!





Übung: Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 1



Kopf drehen

Alle Übungen für die Halswirbelsäule sind langsam und bewusst auszuführen!

Wirkung

- Erhalt der Beweglichkeit der Halswirbelsäule

Ausführung

- Durchführung im Stehen oder Sitzen möglich
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
- Drehen Sie den Kopf langsam möglichst weit nach rechts, dann nach links.
- Folgen Sie der Bewegung mit den Augen und blicken Sie nicht nach unten.

Wiederholungen Drehen Sie den Kopf 5–7 Mal auf jede Seite! Diese Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 2



Kopf drehen und nicken

Alle Übungen für die Halswirbelsäule sind langsam und bewusst auszuführen!

Wirkung

- Erhalt der Beweglichkeit der Halswirbelsäule

Ausführung

- Durchführung im Stehen oder Sitzen möglich
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
- Senken Sie das Kinn zur Brust und drehen Sie anschließend den Kopf von der rechten Schulter entlang der Brust zur linken Schulter.
- Ihre Schultern bleiben während der gesamten Bewegung locker hängen.
- Der Kopf weicht nicht nach hinten aus.

Wiederholungen Drehen Sie den Kopf 5–7 Mal auf jede Seite! Diese Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS): Der Flieger



Wirkung

- Erhalt der Beweglichkeit im Übergang von der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule (BWS)
- Sanfte Kräftigung des Schultergürtels

Ausführung

- Durchführung im Stehen oder Sitzen möglich
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
- Strecken Sie den linken Arm über Schulterhöhe schräg nach vorne; der rechte Arm zeigt nach hinten unten.
- Nun mit den gestreckten Armen gegengleich so kreisen, dass die Arme immer eine Linie bilden.
- Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und während der gesamten Bewegung nach vorne gerichtet.

Wiederholungen

5–7 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

Variante

Sie greifen mit den Händen zu den Schultern und beschreiben mit den Ellbogen Kreise.

Ergonomie-Tipp

Führen Sie Arm- und Schulterbewegungen häufiger nach hinten durch! Das ist insbesondere bei hoher Beanspruchung der Rumpfmuskulatur (etwa bei Arbeiten im Stehen mit Oberkörperverneigung) zu empfehlen.



Übung: Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS): Der Dreher



Wirkung

- Erhalt der Beweglichkeit der BWS
- Lösen von Blockaden der BWS

Ausführung

- Durchführung im Stehen und Sitzen möglich
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
- Verschränken Sie die Arme vor der Brust; die Hüfte bleibt stabil, der Blick ist während der gesamten Bewegung nach vorne gerichtet.
- Ziehen Sie nun abwechselnd die rechte und die linke Schulter in einer schwungförmigen Bewegung nach hinten.
- Beginnen Sie mit einem kleinen Bewegungsumfang und vergrößern Sie ihn stetig!

Wiederholungen

5–7 Mal auf jede Seite.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Mobilisierung der Lendenwirbelsäule (LWS): Becken kippen



Wirkung

- Erhalt der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule (LWS) und des Hüftgelenks

Ausführung

- Stehen Sie aufrecht, hüftbreit und knieweich; die Finger umfassen den Beckenkamm (bevorzugt im Stehen auszuführen, aber auch sitzend möglich).
- Kippen Sie das Becken nach vorne, indem Sie eine leichte Hohlkreuzstellung einnehmen.
- Anschließend kippen Sie das Becken nach hinten, indem Sie das Schambein nach vorne schieben (Bauch einziehen, Bauch-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur anspannen).
- Die Bewegung wird langsam und fließend ausgeführt.

Wiederholungen

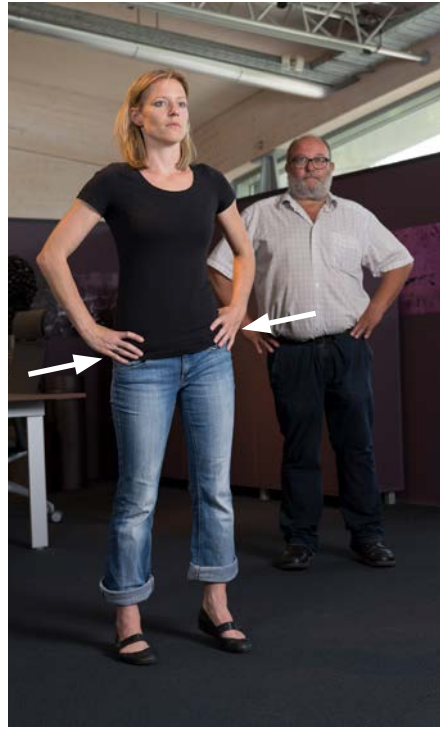
5–7 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

Variante

Führen Sie die gesamte Übung in Schrittstellung aus.

Ergonomie-Tipp

Die Übung ist besonders empfehlenswert bei schwerer manueller Arbeit mit hohen Lastgewichten (Baugewerbe etc.) und einem hohen Anteil an Steharbeit (Automobilindustrie, Verkauf etc.).



Übung: Mobilisierung des Kreuz-Darmbein-Gelenks



Wirkung

- Erhalt der Beweglichkeit des Kreuz-Darmbein-Gelenks

Ausführung

- Stehen Sie hüftbreit und aufrecht; die Finger liegen am Beckenkamm auf.
- Heben Sie abwechselnd die linke und die rechte Ferse vom Boden ab; der Fußballen bleibt in ständigem Bodenkontakt, die Knie bleiben weitgehend gestreckt.
- Achten Sie bei der Übungsausführung auf eine stabile Position des Oberkörpers!
- Die Bewegung wird langsam und fließend ausgeführt.

Wiederholungen

5–7 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Mobilisierung des Oberkörpers und der Hüfte



Wirkung

- Erhalt der Beweglichkeit des Hüft- und des Schultergelenks
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung

Ausführung

- Beide Arme und ein Bein werden zur Seite geschwungen und kreuzen dann vor dem Körper.
- Die Arme schwingen parallel, das Bein schwingt gegengleich mit.
- Führen Sie die Bewegung locker aus und fixieren Sie einen Punkt, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen!
- Im Wechsel nach links und rechts schwingen.

Wiederholungen

5–7 Mal pro Seite.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

Kräftigung

Im Krafttraining wird im Wesentlichen zwischen Bewegungs- und Haltemuskulatur unterschieden. Ausgangspunkt vieler Bewegungen ist die Wirbelsäule, die bei guter Entwicklung vor Fehl- und Überlastungen schützt. Das Kräftigen der stabilisierenden Rumpfmuskulatur hat daher Vorrang gegenüber der Kräftigung der Muskulatur der Extremitäten.

Kraft und Beweglichkeit stehen in direktem Zusammenspiel: Sie können sich gegenseitig behindern, aber auch ergänzen. Damit die Muskulatur kräftig und elastisch bleibt, muss sie begleitend zum Krafttraining mobilisiert und gedehnt werden.

Für einen gezielten Muskelaufbau sind zusätzliche, trainingspezifische Maßnahmen erforderlich.

Vor den Kräftigungsübungen mit Aktivierungs-, Koordinations- und/oder mobilisierenden Übungen aufwärmen!





Übung: Kräftigung von Hals und Nacken Variante 1



Vorderseite

Wirkung

- Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur (Vorderseite)

Ausführung

- Im aufrechten Sitz legen Sie den Handballen an die Stirn; der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Drücken Sie mit der Stirn gegen die Hand. Der Kopf wird dabei nicht bewegt (isometrische Anspannung).
- Halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang.
- Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!

Wiederholungen

3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Kräftigung von Hals und Nacken Variante 2



Hinterseite

Wirkung

- Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur (Hinterseite)

Ausführung

- Im aufrechten Sitz legen Sie die Hände an den Hinterkopf.
- Drücken Sie mit dem Hinterkopf gegen die Hände, der Kopf wird dabei nicht bewegt.
- Halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang.
- Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!

Wiederholungen

3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Kräftigung von Hals und Nacken Variante 3



seitlich

- Wirkung** ■ Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur (seitlich)
- Ausführung** ■ Im aufrechten Sitz legen Sie die rechte Hand an die rechte Kopfseite.
■ Drücken Sie mit dem Kopf gegen die Hand, der Kopf wird dabei nicht bewegt.
■ Halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang.
■ Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!
■ Seitenwechsel
- Wiederholungen** 3–6 Mal pro Seite.
Bis zu 3 Serien pro Seite, dazwischen kurze Pausen.



Übung: Kräftigung der Brustmuskulatur



Wirkung

- Kräftigung der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur

Ausführung

- Durchführung im Stehen oder im Sitzen möglich.
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein und legen Sie die Handflächen vor der Brust aufeinander. Die Ellbogen zeigen nach außen, die Schultern bleiben unten.
- Pressen Sie nun die Handflächen fest aneinander und halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang.
- Lösen Sie anschließend die Anspannung, die Handflächen bleiben jedoch vor der Brust.
- Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!

Wiederholungen 3–6 Mal.

Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Kräftigung der Schultergürtel-muskulatur



Wirkung

- Kräftigung der Schultergürtel-Muskulatur (Rotatoren-manschette)
- Öffnen des Brustkorbs

Ausführung

- Durchführung im Stehen oder im Sitzen möglich.
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein; die Oberarme liegen nah am Körper an, die Unterarme zeigen im rechten Winkel nach vorne.
- Drehen Sie nun die Unterarme zur Seite und pressen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen.
- Halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden lang.
- Bringen Sie anschließend die Arme wieder in die Ausgangsposition.
- Atmen Sie während der Anspannung tief aus, um bei der Entspannung kräftig einzuatmen!

Wiederholungen 3–6 Mal.

Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Kräftigung der Schulterblattfixatoren



Wirkung

- Kräftigung der Schulterblattfixatoren (Trapezmuskel)

Ausführung

- Durchführung im Stehen oder im Sitzen möglich.
- Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein und positionieren Sie die Arme in U-Form seitlich neben dem Körper; die Handflächen zeigen zueinander.
- Ziehen Sie nun die Ellbogen und die Schulterblattspitzen nach unten und die Schulterblätter aktiv zusammen.
- Halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden lang.
- Anschließend strecken Sie die Arme wieder entspannt nach oben.

Wiederholungen

3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Kräftigung der Bauchmuskulatur



Wirkung

- Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausführung

- Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper an den Sesselrand; die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- Beugen Sie den Oberkörper nach vorne (Verringerung des Abstandes Brustbein–Nabel); die Arme halten dagegen.
- Halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden lang.
- Während der gesamten Übung ruhig und bewusst weiteratmen!

Wiederholungen 3–6 Mal.

Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Kräftigung des Beckenbodens



Wirkung

- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

Ausführung

- Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper an den Sesselrand; die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- Versuchen Sie, den Damm beim Ausatmen einen Zentimeter in Richtung des Bauchnabels anzuheben. Halten Sie kurz die Spannung und senken Sie den Damm beim Einatmen wieder ab.
- Das Gesäß bleibt locker.

Wiederholungen 3–6 Mal.

Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



Wirkung

- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- Koordinationsschulung

Ausführung

- Stellen Sie sich im knieweichen Einbeinstand hinter einen Sessel und halten Sie sich an dessen Lehne an.
- Ziehen Sie nun das gestreckte Schwungbein nach hinten weg und halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden lang in der Endposition.
- Lösen Sie die Spannung, indem Sie das Bein zum Sessel führen.
- Achten Sie auf eine stabile Beckenposition!
- Seitenwechsel

Wiederholungen

3–6 Mal pro Seite.
Bis zu 3 Serien pro Seite, dazwischen kurze Pausen.

Koordination

Die Verbesserung der Koordination führt zu einer Optimierung der Bewegungsabläufe und einer optimalen Nutzung des muskulären Potenzials. Sie zielt auf eine höhere Leistungsfähigkeit bei gleichbleibendem Kraftaufwand ab. Bei geringerem Kraftaufwand sinkt auch die Ermüdungs- und Verletzungsgefahr. Die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten ist eine wesentliche Grundlage der Sturzprophylaxe.





Übung: Schrittkombination



Wirkung

- Training der Koordinationsfähigkeit und des Gleichgewichts
- Ökonomisierung der Bewegungsabläufe
- Sturzprophylaxe

Ausführung

- Gehen am Stand; die Arme schwingen gegengleich mit.
- Gehen am Stand; das rechte Bein und der rechte Arm schwingen gleichzeitig nach vorne.
- Gehen am Stand; beide Arme schwingen gleichzeitig vor und zurück.

Dauer

1 Minute



Übung: Einbeinstand – Beinkoordination



- Wirkung**
- Training des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit
 - Sturzprophylaxe
- Ausführung**
- Sie stehen auf einem Bein und halten das Gleichgewicht.
 - Zur Unterstützung der Balance können Sie die Arme seitlich wegstrecken.
- Dauer** so lang wie möglich
- Variante** Schließen Sie bei sicherem Stand die Augen.

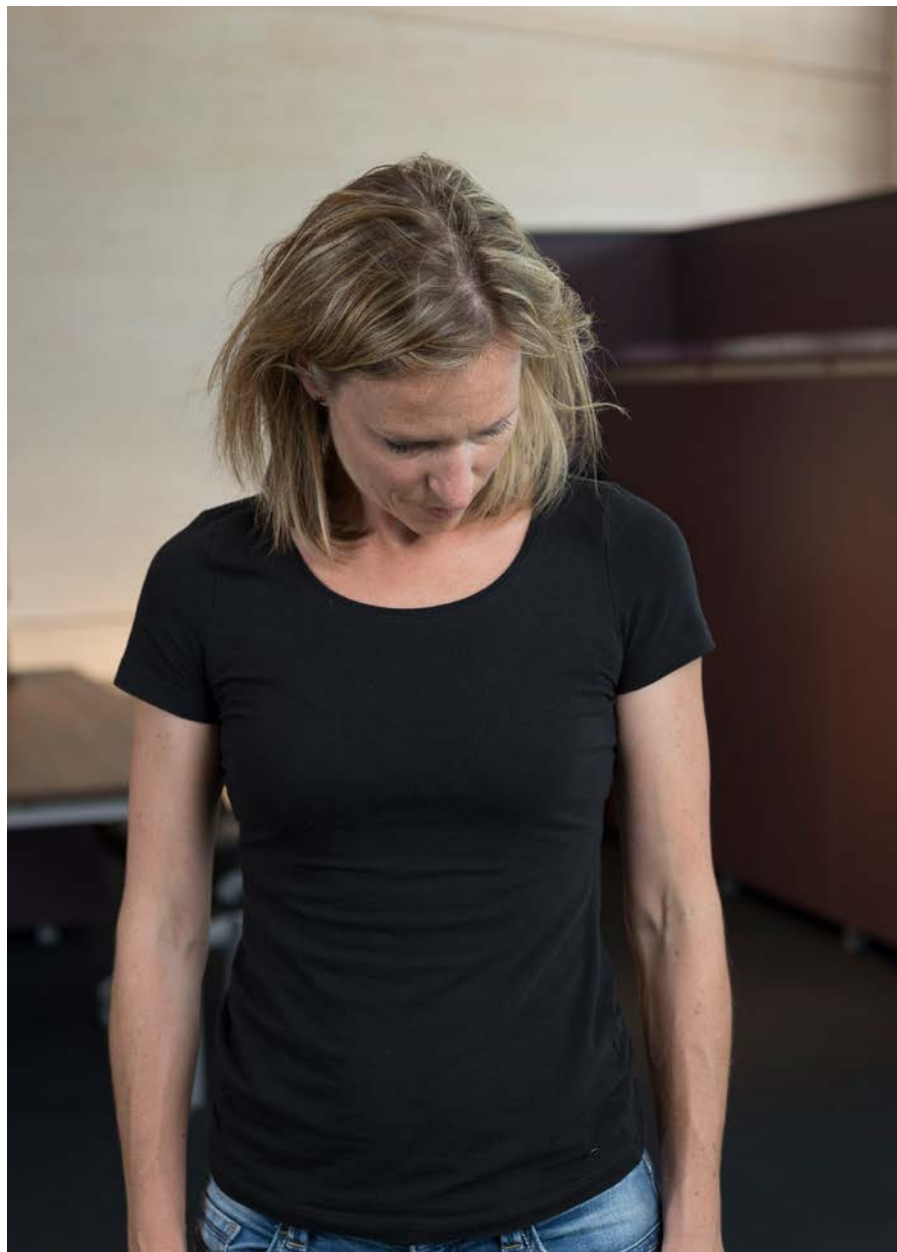
Dehnung

Die empfohlenen Dehnungsübungen sollen die Beweglichkeit erhalten oder verbessern. Von den unzähligen praktizierten Dehntechniken eignet sich die statische am besten für den beruflichen Alltag.

Achten Sie während des Dehnens auf die bewusste, gleichmäßige und ruhige Atmung und dehnen Sie stets beidseitig!

Ein aufgewärmter Körper dehnt besser. Daher sollten vor Dehnungsübungen Mobilisations- oder Koordinationsübungen durchgeführt werden!



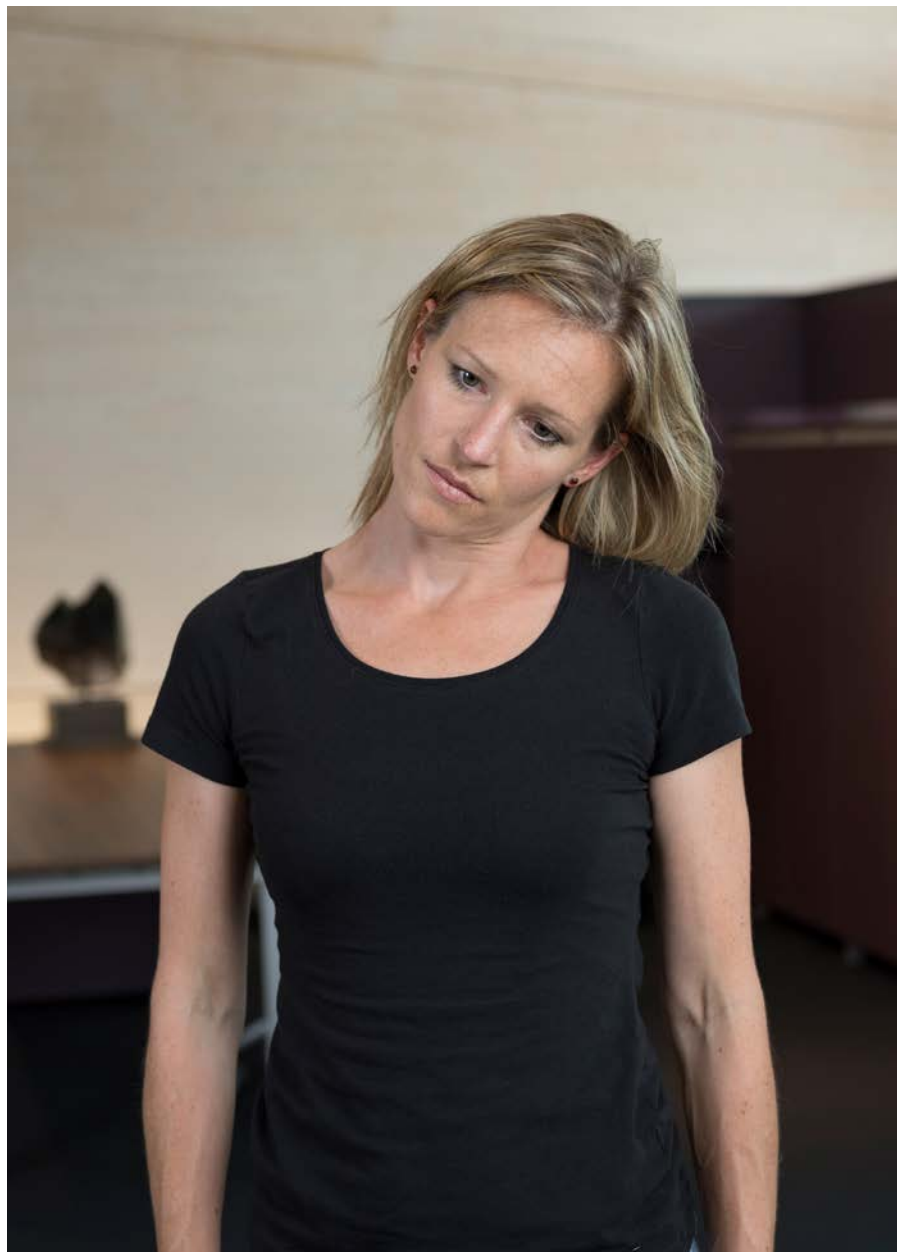


Übung: Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur Variante 1



Hinterseite

- Wirkung**
- Dehnung und Entspannung der Hals- und Nackenmuskulatur
- Ausführung**
- Neigen Sie während des bewussten Ausatmens den Kopf nach vorne (der Blick ist zur rechten Großzehe gerichtet), bis Sie einen leichten Dehnreiz spüren.
 - Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück.
 - Dehnen Sie die Halswirbelsäule behutsam!
 - Seitenwechsel (Blick zur linken Großzehe)
- Wiederholungen** 3–5 Mal pro Seite. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur Variante 2



seitlich

Wirkung

- Dehnung und Entspannung der Hals- und Nackenmuskulatur

Ausführung

- Neigen Sie während des bewussten Ausatmens den Kopf zur Seite, bis Sie einen leichten Dehnreiz spüren.
- Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie die Halswirbelsäule behutsam!
- Seitenwechsel

Wiederholungen 3–5 Mal pro Seite. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Dehnung der Brustmuskulatur



Wirkung

- Dehnung des breiten Brustmuskels

Ausführung

- Stellen Sie sich in Schrittstellung parallel zur Wand und lehnen Sie den linken, gebeugten Unterarm an die Wand.
- Das linke, wandseitige Bein wird vorangestellt.
- Durch Beugen des vorderen Beins spüren Sie einen Dehnreiz in der Brust.
- Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie behutsam!

Wiederholungen 3–5 Mal. Seitenwechsel. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Dehnung des Schulterbereichs



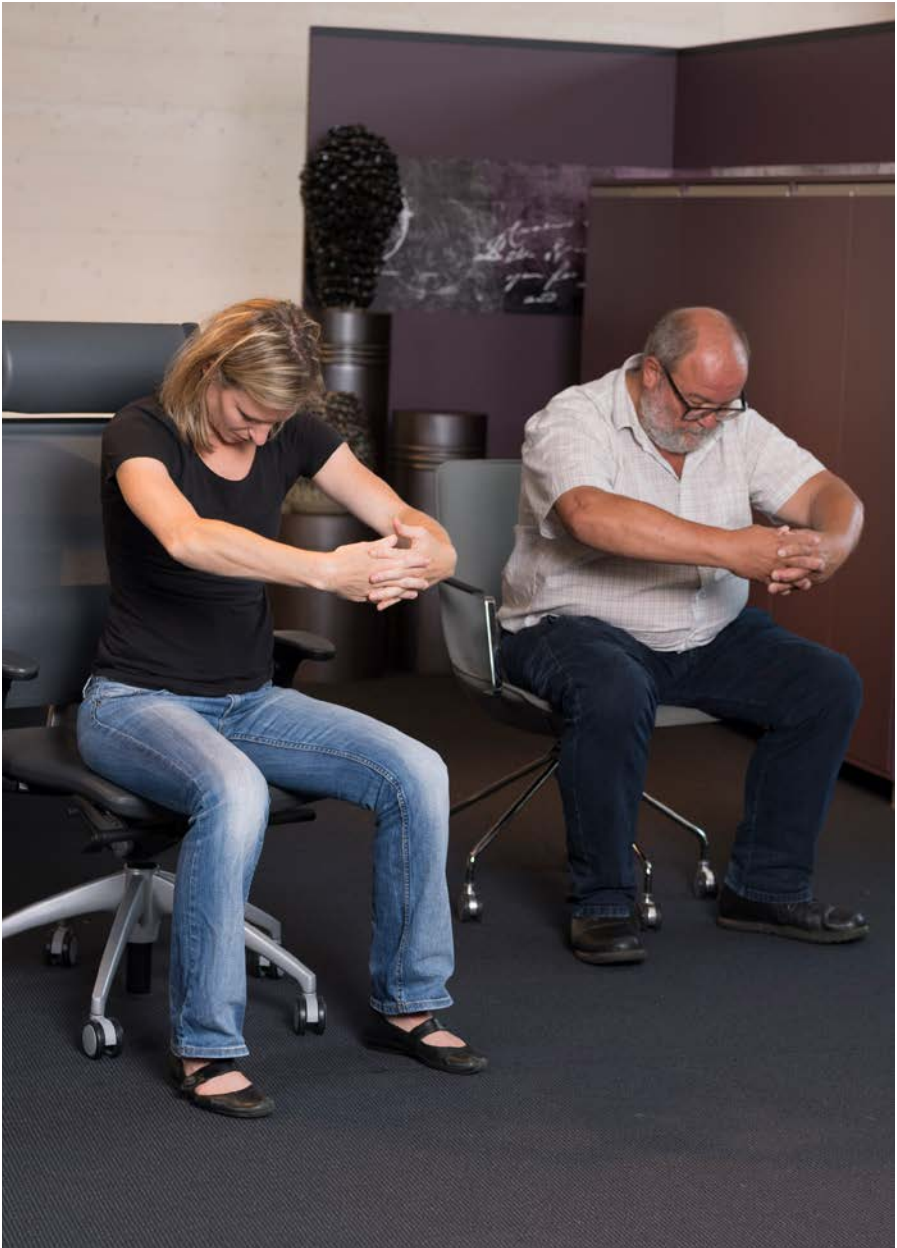
Wirkung

- Dehnung der oberen Arm-, Brust- und der Schultermuskulatur

Ausführung

- Durchführung im Stehen und im Sitzen möglich
- Verschränken Sie die Arme hinter dem Rücken, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und heben Sie die Arme zur Decke.
- Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie behutsam!

Wiederholungen 3–5 Mal. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Dehnung des breiten Rückenmuskels



Wirkung

- Dehnung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern

Ausführung

- Verschränken Sie die Hände vor der Brust und neigen Sie das Kinn zur Brust.
- Machen Sie einen starken Rundrücken und schieben die Hände weit nach vorne.
- Schieben Sie nun Arme und Rücken auseinander, bis Sie einen Dehnreiz spüren.
- Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie behutsam!

Wiederholungen 3–5 Mal. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

Variante

Verschränken Sie in sitzender Position die Hände in der Kniekehle und rollen Sie das Kinn zur Brust. Der Oberkörper „zieht die Arme lang“, bis Sie einen Dehnreiz im breiten Rückenmuskel spüren.



Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite



Wirkung

- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausführung

- Durchführung im Stehen und im Sitzen möglich
- Im Sitz strecken Sie das rechte Bein nach vor.
- Drücken Sie die Ferse in den Boden und ziehen Sie die Zehen aktiv zum Körper, bis Sie einen Dehnreiz am hinteren Oberschenkel spüren.
- Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Verstärken Sie den Zug, indem Sie mit den Fingern zu den Zehen greifen.

Wiederholungen 3–5 Mal. Seitenwechsel. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite



Wirkung

- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausführung

- Im Einbeinstand wird das rechte, angewinkelte Bein am Sprunggelenk gefasst.
- Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und bewegen Sie das rechte Knie nach hinten.
- Halten Sie sich an der Wand oder an einem Sessel an, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.
- Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück.

Wiederholungen 3–5 Mal. Seitenwechsel. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



Übung: Dehnung der Unterarme



Wirkung

- Dehnung der Unterarmmuskulatur

Ausführung

- Strecken Sie den rechten Arm nach vor und ziehen Sie mit der linken Hand die Finger der rechten Hand nach unten, bis Sie einen Dehnreiz am Unterarm spüren.
- Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück.

Wiederholungen 3–5 Mal. Seitenwechsel. Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

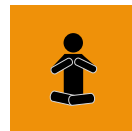
Entspannung

Zu entspannen bedeutet, jegliche Art von Anspannung und Aktivität zu reduzieren. Spannungszustände werden gelöst, Stress und Ängste abgebaut, Körper, Geist und Seele können sich regenerieren. Unser Organismus ist auf eine optimale Balance zwischen Aktivität und Entspannung angewiesen, um leistungsfähig zu bleiben.





Übung: Mach dich frei!



Wirkung

- Steigerung der Leistungsfähigkeit durch bewusste Atmung

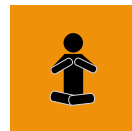
Ausführung

- Aufrechter, hüftbreiter Stand
- Während des Einatmens führen Sie die Arme bogenförmig auseinander (Öffnung des Brustkorbs), um sie beim Ausatmen vor der Brust nach vorne zu schieben.
- Führen Sie die Armbewegung in dynamisch-fließendem Einklang mit der Atmung aus!
- Atmen Sie positive Energie und Gedanken ein und atmen Sie alles Negative aus!
- Atmen Sie tief in den Bauchraum ein!

Wiederholungen Die Gesamtbewegung wird 3–5 Mal wiederholt.



Übung: Der Brokat



Wirkung

- Ganzkörperentspannung und Stärkung der inneren Energie

Ausführung

- Aufrechter, breitbeiniger Stand; beide Hände sind zu Fäusten geballt seitlich neben dem Oberkörper, die Handflächen zeigt nach oben.
- Nun strecken Sie die rechte Hand nach vorne und drehen dabei den Handrücken der geballten Faust zur Decke.
- Währenddessen ziehen Sie den linken Arm nach hinten und atmen dabei tief aus.
- Führen Sie beide Arme wieder zur Körpermitte und atmen Sie dabei tief ein. Dann strecken Sie die linke Hand nach vorne und drehen dabei den Handrücken der geballten Faust zur Decke.
- Währenddessen ziehen Sie den rechten Arm nach hinten und atmen tief aus.
- Achten Sie auf die bewusste Atmung während der gesamten Übung!

Wiederholungen Die Gesamtbewegung wird 3–5 Mal wiederholt.



Übung: Energiepunkte aktivieren



- Wirkung** ■ Entspannung durch Aktivierung von Energiepunkten am Kopf und im Brustbereich
- Ausführung** ■ Klopfen Sie mindestens 3 Atemzüge lang mit den Fingerkuppen auf den Hinterkopf.
■ Klopfen Sie mindestens 3 Atemzüge lang mit den Fingerkuppen direkt über den Augenbrauen auf die Stirn.
■ Klopfen Sie mindestens 3 Atemzüge lang unterhalb des Schlüsselbeins auf die Brust.
- Dauer** mindestens 3 Atemzüge pro Aktivierungsbereich
- Variante** Schließen Sie während der Übung die Augen.
- Tipp** Schließen Sie zwischendurch immer wieder die Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst und Ihren Körper, um neue Energie durch bewusste Regeneration zu schöpfen!

So könnte eine Übungseinheit aussehen

2 Übungen zur Aktivierung:

- Der Schwinger
- Kniehub

2 Übungen zur Mobilisierung:

- HWS drehen und nicken
- Mobilisierung der BWS

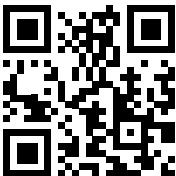
2 Übungen zur Kräftigung (am Beispiel der Rumpfmuskulatur):

- Kräftigung des breiten Schultermuskels
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

2 Übungen zur Dehnung & Entspannung:

- Dehnung des breiten Rückenmuskels
- Energiepunkte aktivieren

Alle Bewegungsübungen finden Sie auch als Kurzvideos unter www.auva.at/youtube.



Bewegungsübungen für den beruflichen Alltag

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen AUVA-Landesstelle:

Oberösterreich:

UVD der Landesstelle Linz
Garnisonstraße 5
4010 Linz
Telefon +43 5 93 93-32701

Salzburg, Tirol und Vorarlberg:

UVD der Landesstelle Salzburg
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5
5010 Salzburg
Telefon +43 5 93 93-34701

UVD der Außenstelle Innsbruck
Ing.-Etzel-Straße 17
6020 Innsbruck
Telefon +43 5 93 93-34837

UVD der Außenstelle Dornbirn
Eisengasse 12
6850 Dornbirn
Telefon +43 5 93 93-34932

Steiermark und Kärnten:

UVD der Landesstelle Graz
Göstinger Straße 26
8020 Graz
Telefon +43 5 93 93-33701

UVD der Außenstelle Klagenfurt
Waidmannsdorfer Straße 42
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon +43 5 93 93-33830

Wien, Niederösterreich und Burgenland:

UVD der Landesstelle Wien
Webergasse 4
1200 Wien
Telefon +43 5 93 93-31701

UVD der Außenstelle St. Pölten
Kremser Landstraße 8
3100 St. Pölten
Telefon +43 5 93 93-31828

UVD der Außenstelle Oberwart
Hauptplatz 11
7400 Oberwart
Telefon +43 5 93 93-31920

Das barrierefreie PDF dieses Dokuments gemäß PDF/UA-Standard ist unter www.auva.at/publikationen abrufbar.

Medieninhaber und Hersteller: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, Adalbert-Stifter-Straße 65, 1200 Wien | **Verlags- und Herstellungsort:** Wien | **Fotos:** R. Reichart | **Layout:** Claudia Kurz Mediengestaltung, 2392 Grub