

Übungen zur Aktion „Parcours“

Sie finden nachfolgend neun Übungsvorschläge, die gemeinsam mit Sportwissenschaftlern entwickelt wurden.

Fünf Minuten Training sind ratsam. Wir empfehlen Ihnen daher eine Auswahl von fünf Übungen, die jeweils eine Minute durchgeführt werden.

Vorbemerkungen und Hintergrundinformationen zum „Übungsparcours“:

- Die Übungen sind so konzipiert, dass sie (unabhängig von der jeweiligen Abbildung) im Sitzen oder Stehen sowie in jeder (Arbeits-)Kleidung ausgeführt werden können – dies senkt die Hemmschwelle zur Teilnahme (kein Umziehen, Hinlegen etc.).
- Ausgangsposition für alle Übungen im Stehen: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- Ausgangsposition für alle Übungen im Sitzen: Oberkörper aufrichten
- Führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achten Sie bei der Ausführung darauf, den Körperkern stabil zu halten, d. h. Bauch- und Gesäßmuskulatur anzuspannen.
- Stets ruhig atmen. Bei Belastung ausatmen, um in der Entspannungsphase einzuatmen.

Informationen zur Umsetzung: s. Dokument „Konzepte Gesundheitstag“, Seiten 14 ff., „Aktion Parcours“



Dehnung der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite Richtung Boden gestreckt; Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Beide Arme in Hochhalteposition im Wechsel kraftvoll nach oben strecken.

Dehnung der Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Abgewinkelten Arm hinter dem Rücken oberhalb des Handgelenks fassen und zur gegenüberliegenden Seite ziehen. Dabei den Kopf in Zugrichtung drehen, Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

Dehnung der oberen Rückenmuskulatur



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Arme vor dem Körper gekreuzt ausstrecken, die Finger greifen ineinander. In gestreckter Position die Arme nach vorne schieben, dabei den oberen Rücken kräftig nach hinten strecken, Dehnung ca. 20 Sekunden halten.

Dehnung der Brustmuskulatur



Ausgangsposition: Oberkörper aufrichten

Ausführung: Arme auf Schulterhöhe, im Ellenbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an; Hände/Daumen nach hinten drehen, Dehnung ca. 20 Sekunden halten.

Anmerkung: Schultern unten lassen, nicht nach oben ziehen.
Becken nach vorn kippen.

Kräftigung der Brustmuskulatur



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Die Hände vor der Brust falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Die Handflächen kräftig gegeneinanderdrücken; Position ca. 20 Sekunden halten.

Kräftigung der Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Die Hände greifen mit gekrümmten Fingern vor der Brust ineinander. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam einen Zug nach außen aufbauen und halten; Position ca. 20 Sekunden halten.

Mobilisation der Brustwirbelsäule



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.

Ausführung: Die Hände auf die Schultern legen, bei geradem Rücken den Oberkörper langsam nach rechts, dann nach links drehen, die Übung mehrmals wiederholen.

Anmerkung: Die vorderen Beckenknochen bleiben gerade nach vorne gerichtet und drehen nicht mit.

Mobilisation der Schulter-/Nackenmuskulatur



Ausgangsposition: Oberkörper aufrichten

Ausführung: Die Schultern kreisen abwechselnd bei locker nach unten hängenden Armen nach hinten, dabei geht die Schulter so weit wie möglich nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne (Kreise so groß wie möglich). Die Übung mehrmals durchführen, zum Abschluss beide Schultern mehrmals parallel nach hinten kreisen lassen.

Anmerkung: Arme locker hängen lassen, die Bewegung erfolgt im Schultergelenk.