

Ausgleichstraining am Arbeitsplatz für _____

<input checked="" type="checkbox"/> Bezeichnung und Erklärung	Abbildung	Serien/Wdh.
<p><input type="checkbox"/> A1: Dehnung der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite wird zum Boden gestreckt; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Der Dehnreiz in der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>
<p><input type="checkbox"/> A2: Kräftigung der Nackermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Hände hinter dem Kopf falten. Das Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam durch Druck des Kopfes gegen den Widerstand der Hände Spannung aufbauen, ca. 5 sec. halten und dann wieder langsam reduzieren</p> <p><u>Anmerkung:</u> Blickrichtung geradeaus, es findet keine Bewegung statt! Es empfiehlt sich anschließend die Übung A3 durchzuführen.</p>		<p>2-5 Wdh.</p>
<p><input type="checkbox"/> A3: Dehnung der Nackermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Hände hinter dem Kopf falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam durch Druck der Hände den Kopf nach vorne unten ziehen; Dehnung ca. 20 sec. halten</p> <p><u>Anmerkung:</u> Nur den Kopf und NICHT den Oberkörper einrollen, Dehnreiz in der Hals-/Nackermuskulatur sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh.</p>
<p><input type="checkbox"/> A4: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Beide Arme in Hochhalte im Wechsel kraftvoll nach oben ziehen</p>		<p>5 Wdh. je Seite</p>

<p><input type="checkbox"/> A5: Lockerung der Schulter-/Nackermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Beide Schultern rückwärts kreisen oder nach oben ziehen und fallen lassen</p> <p><u>Anmerkung:</u> Rückwärts Kreisen ist besser als vorwärts!</p>		<p>3-5 Wdh.</p>
<p><input type="checkbox"/> A6: Dehnung der hinteren Oberarmmuskulatur u. der oberen seitlichen Rückenmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Ein Arm wird aus der Hochhalte nach hinten unten gebeugt, die freie Hand fasst den Ellenbogen des übenden Arms und drückt ihn behutsam nach unten; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Arme am Kopf vorbei führen; Kopf nicht zur Seite drücken; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>
<p><input type="checkbox"/> A7: Dehnung der hinteren Schultermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Arm vor dem Körper zur gegenüberliegenden Schulter führen, die freie Hand fasst von vorne den Ellenbogen des übenden Armes und drückt ihn nach hinten; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Der Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>
<p><input type="checkbox"/> A8: Dehnung der Brustmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Beide Arme nach hinten unten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an, Hände/Daumen nach außen drehen; Dehnung ca. 20 sec. halten</p> <p><u>Anmerkung:</u> Schultern nicht hochziehen, Hohlkreuz durch Anspannen der Bauchmuskeln vermeiden; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh.</p>

<p><input type="checkbox"/> A9: Dehnung der Brustmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Schrittstellung seitlich zur Wand/Regal oder im Türrahmen</p> <p><u>Ausführung:</u> Unterarm ca. in Schulterhöhe an Wand/Regal oder Türrahmen anlegen, vorderes Knie beugen und Hüfte nach vorne schieben; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Der Arm kann in unterschiedlichen Höhen angelegt werden (Stellung mit stärkstem Dehnungsgefühl suchen), in der Schrittstellung nicht in Hohlkreuz fallen; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>
<p><input type="checkbox"/> A10: Dehnung der Rückenmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet, Beine gegrätscht)</p> <p><u>Ausführung:</u> Der Rücken wird, beginnend mit dem Kopf, Wirbel für Wirbel nach vorne zusammengerollt, so dass der Rücken rund wird, Stellung kurz halten und wieder langsam nach oben aufrollen</p> <p><u>Anmerkung:</u> Bei Schwindelgefühl die Übung nicht durchführen; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>1-2 Wdh.</p>
<p><input type="checkbox"/> A11: Entlastung der Wirbelsäule</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand vor dem Arbeitstisch; Beine hüftbreit und parallel</p> <p><u>Ausführung:</u> Mit beiden Händen auf dem Arbeitstisch aufstützen und Oberkörper nach oben drücken, die Füße bleiben auf dem Boden; ca. 5 sec. halten</p>		<p>2-3 Wdh.</p>
<p><input type="checkbox"/> A12: Entlastung der Rückenmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt)</p> <p><u>Ausführung:</u> Gesäß leicht nach hinten unten absenken, den Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne beugen, gestreckte Arme auf Knien abstützen und Gewicht des Oberkörpers auf die Arme verlagern; ca. 5 sec. halten</p> <p><u>Anmerkung:</u> Knie nicht über 90° beugen</p>		<p>2-3 Wdh.</p>

<p><input type="checkbox"/> A13: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> In Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Arme in Brusthöhe vor dem Körper halten, Oberkörper langsam so weit als möglich in Richtung des vorderen Beines verdrehen; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Schrittstellung und Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Der Kopf dreht mit; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>
<p><input type="checkbox"/> A14: Dehnung der vorderen Beinmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (enge Fußstellung, Knie leicht gebeugt)</p> <p><u>Ausführung:</u> Das Fußgelenk mit der Hand fassen und die Ferse zum Gesäß ziehen, dabei bleiben die Knie zusammen, Hüfte nach vorne schieben/strecken; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Nicht mit dem Knie zur Seite ausweichen oder ins Hohlkreuz gehen; falls die Arme „zu kurz“ sind: Handtuch als Schlinge zu Hilfe nehmen; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>
<p><input type="checkbox"/> A15: Dehnung der Wadenmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> In Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet), eventuell die Hände auf Tisch, Oberschenkel oder an Wand abstützen</p> <p><u>Ausführung:</u> Das vordere Knie beugen und das Gewicht nach vorne verlagern, das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse auf dem Boden; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Falls der Dehnreiz nicht ausreicht: Schrittstellung vergrößern; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>
<p><input type="checkbox"/> A16: Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> In Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet), beide Hände hinter dem Rücken verschränken</p> <p><u>Ausführung:</u> Das hintere Bein anbeugen, das vordere Bein gestreckt auf die Ferse stellen und die Fußspitze hochziehen, der Oberkörper wird gerade nach vorne gebeugt; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, Rücken gerade halten und nur in der Hüfte beugen; Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>

<p><input type="checkbox"/> A17: Durchblutungsförderung und Kräftigung der Beinmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (parallele Fußstellung)</p> <p><u>Ausführung:</u> Das Körpergewicht durch Abrollen des Fußes abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen verlagern („Fußwippe“)</p> <p><u>Anmerkung:</u> Mit höheren Absatzschuhen nicht möglich; dann besser ohne Schuhe</p>		<p>10-20 Wdh.</p>
<p><input type="checkbox"/> A18: Lockerung und Durchblutungsförderung der Handmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Eine Hand reibt und massiert die andere; ca. 10 sec.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Die Übung kann in Kombination mit Hautschutz und -pflege durchgeführt werden</p>		<p>1-2 Wdh.</p>
<p><input type="checkbox"/> A19: Dehnung der Handbeuge-/Streckmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Arme nach vorne strecken, die Innenflächen der Finger beider Hände bzw. Innenfläche einer und den Handrücken der anderen Hand aneinanderlegen und die zu dehnende Hand durch Druck der anderen Hand beugen; Dehnung ca. 20 sec. halten, anschließend Seite wechseln</p> <p><u>Anmerkung:</u> Der Dehnreiz sollte noch „angenehm“ sein</p>		<p>2-3 Wdh. je Seite</p>