

Erfolgsfaktor Arbeitsschutz

Erfolgsfaktor Sicherheit

Erfolgsfaktor Gesundheit

Erfolgsfaktor Personal

Dehnungs- & Mobilisierungsübungen 1

Die Übungen sind für gesunde Personen gedacht. Sollten Sie gesundheitliche Probleme mit dem Rücken haben, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Führen Sie alle Bewegungen langsam durch. Achten Sie auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Bei Dehnungsübungen langsam in die Position gehen, in der der Muskel langgezogen wird und sich ein leichter Dehnungsschmerz (leichtes Ziehen im Muskel) einstellt. Diese Position einige Sekunden halten, bis der Dehnungsschmerz sich aufhebt (max. 30 Sekunden). Dann kurzes Auflösen der Position, gefolgt von einer zweiten Durchführung der Dehnungsübung (bei dieser Durchführung kommt man meist ein kleines Stück weiter).

Dehnung der Oberschenkelrückseite

Stand auf dem rechten Bein. Das linke Bein gestreckt mit der Ferse auf eine kleine Erhöhung (umgedrehter Papierkorb, Wasserkiste) stellen und die Zehenspitzen anziehen. Das Knie ist leicht gebeugt. Der Oberkörper bleibt gerade und wird langsam nach vorne geneigt (das Becken kippt nach vorne). Bitte nicht mit der Nasenspitze zum Knie, sondern mit dem Bauchnabel zum Oberschenkel. Danach Seitenwechsel.



Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich in Schrittstellung mit dem Blick zur Wand. Durch den Druck der Hände gegen die Wand wird die Ferse vom hinteren Bein zum Boden gedrückt. Das hintere Bein bleibt gestreckt. Um die Dehnung zu erhöhen, das Becken leicht nach vorne schieben. Danach Seitenwechsel.



Erfolgsfaktor Arbeitsschutz

Erfolgsfaktor Sicherheit

Erfolgsfaktor Gesundheit

Erfolgsfaktor Personal

Dehnungs- & Mobilisierungsübungen 2



Dehnung der Rückenmuskulatur

Auf die Unterschenkel setzen und den Oberkörper nach vorne beugen. Stirn auf den Boden legen, Arme seitlich nach hinten neben die Beine legen. Den Kopf locker hängen lassen. Den gesamten Rücken zur Entspannung und Dehnung der Rückenmuskulatur rund machen.

Mobilisierung der HWS und Dehnung der Nackenmuskulatur (Trapezmuskel)

Aufrecht sitzen. Den Kopf nach links neigen und den rechten Arm nach unten strecken. Den Handballen Richtung Boden schieben und dadurch die Schulter aktiv runterziehen. Zur Intensivierung mit der linken Hand vorsichtig den Kopf nach links ziehen (nicht für Personen mit Beschwerden an der HWS geeignet). Die Dehnung ca. 10 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.



Mobilisierung der HWS und Dehnung der Muskulatur der HWS (Kopfwender)

Aufrecht sitzen. Den Kopf mit Blick nach rechts drehen. Mit der linken Hand (Zeige- und Mittelfinger) vorsichtig gegen das Kinn drücken, um den Kopf etwas weiter nach rechts zu drehen. Die Dehnung ca. 10 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

