

Bewegungsübungen



Betriebliches Gesundheitsmanagement
an der Universität Ulm

Handballen drücken

Stärkung des oberen Rückens, der Brust und der Arme



- Aufrechter Stand
- Knie leicht beugen
- Hände auf Schulterhöhe vor der Brust zusammenführen und falten
- Handballen gegeneinander drücken
- In kleinen Abständen Druck auf- und wieder abbauen

30 Wiederholungen

Sturzflug

Stärkung des Schultergürtels, des Nackens und der Arme



- Aufrechter Stand
- Knie leicht beugen
- Hände hinter dem Rücken falten
- Arme vorsichtig versuchen zu strecken
- Die Schultern nach hinten unten ziehen
- Mit den Armen vorsichtig nach oben arbeiten

30 Wiederholungen

Verkehrspolizist

**Stärkung des Schultergürtels,
des Nackens und der Arme &
Mobilisation der Handgelenke**



- Aufrechter Stand
- Knie leicht beugen
- Arme im 90° Winkel vor dem Oberkörper ausstrecken
- Schultern aktiv nach unten ziehen
- Rechte Hand in „Stopp“- Position bringen (Finger nach oben ziehen)
- Linke Hand drückt vorsichtig den Handrücken zum Körper
- Spannung bewusst wahrnehmen, auf tiefe, gleichmäßige Atmung achten
- Arm wechseln

Beide Seiten ca. 30 Sek. halten

Skifahrer

Stärkung des mittleren und unterer Rücken, der Gesäßmuskulatur und der Beine



- Beine hüftbreit öffnen
- Mit geradem Rücken in die Hocke gehen (beim Blick nach unten sind die Knie hinter den Zehenspitzen)
- Po nach hinten-unten schieben: Kein Hohlkreuz oder Buckel!

Variation

- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach oben nehmen
- Schultern aktiv nach unten ziehen

Position ca. 30 Sek. halten

Großes Pendel

**Stärkung des unteren Rückens, der
Gesäßmuskulatur und der Beine &
Mobilisation der Hüfte**



- Aufrechter Stand
- Beine hüftbreit öffnen
- Knie leicht beugen
- Das rechte Beine nach vorne anheben, kurz halten, dann nach hinten „pendeln“ ohne den Boden zu berühren
- Diese Pendelbewegung 5 bis 10-mal wiederholen, dann Beinwechsel

10 Wiederholungen pro Seite

Pendel-Variation

**Stärkung des unteren Rückens, der
Gesäßmuskulatur und der Beine &
Mobilisation der Hüfte**



- Aufrechter Stand
- Beine hüftbreit öffnen
- Knie leicht beugen
- Das Körpergewicht im Wechsel vom linken zum rechten Bein verlagern
- Auf jedem Bein 2 Sek. stehen bleiben

Variation +

- Mit geschlossenen Augen (es wird zusätzlich das Körperbewusstsein und der Gleichgewichtssinn geschult)

10 Wiederholungen

Windmühle

Mobilisation und Entspannung des Schultergürtels



- Aufrechter Stand
- Beine hüftbreit öffnen
- Knie leicht beugen
- Langsam und intensiv die Schultern kreisen
- Nach ca. 20 Kreisen langsam die Arme mitnehmen und mit den Armen große Kreise ziehen
- Richtungswechsel

10 Wiederholungen pro Seite

Neck Relax

Mobilisation und Entspannung des Nackens und der Halswirbel



- Aufrechter Stand
- Beine hüftbreit öffnen
- Knie leicht beugen
- Kopf vorsichtig auf das Brustbein ablegen
- Kopf langsam nach links drehen und versuchen einen Blick über die linke Schulter nach unten zu werfen
- Richtungswechsel

10 Wiederholungen

Baum im Wind

Mobilisation der Wirbelsäule mit Schwerpunkt auf Mobilisation der Brustwirbel



- Aufrechter Stand
- Beine hüftbreit öffnen
- Knie leicht beugen
- Beide Arme zur Seite im 90° Winkel zum Körper anheben
- Abwechselnd mit dem Oberkörper so weit wie möglich nach links und rechts beugen (nach rechts und links greifen)
- Die Hüfte ist während der Übung „festbetoniert“, sie bewegt sich nicht

10 Wiederholungen

Enten-Po

Mobilisation der Wirbelsäule mit Schwerpunkt auf Mobilisation der Lendenwirbel



- Die Skifahrerposition einnehmen (siehe Bewegungskarte „Skifahrer“)
- Hände auf den Oberschenkeln fest abstützen
- Einrollen: Den Rücken rund machen und den Kopf dabei einrollen
- Entrollen: Ein Hohlkreuz machen und den Po weit nach hinten-oben schieben
- Die Hüfte so weit wie möglich nach innen schieben

20 Wiederholungen

Bauchtanz

Mobilisation der Hüfte & Mobilisation der Lendenwirbel



- Aufrechter Stand
- Beine hüftbreit öffnen
- Knie leicht beugen
- Hände in der Hüfte abstützen
- Große Kreise mit der Hüfte ausführen

10 Wiederholungen pro Seite

Drop down and relax

**Mobilisation der gesamten
Wirbelsäule & „Entstauchung“**



- Aufrechter Stand
- Beine hüftbreit öffnen
- Knie leicht beugen
- Tief durch die Nase einatmen
- Arme über die Seite nach oben über den Kopf führen
- Eine Sek. in dieser Position verharren, dann durch den Mund ausatmen, währenddessen die Arme und den Oberkörper nach vorne unten fallen lassen
- Oberkörper dynamisch ausschwingen lassen
- Nach ca. 20 Sek. langsam nach oben kommen: Dabei den Oberkörper Wirbel für Wirbel aufrichten
- Der Kopf zuletzt nach vorne ausrichten

3-5 Wiederholungen

Shoulder Lift

Mobilisation der gesamten Wirbelsäule & „Entstauchung“ im Vierfüßler-Stand



- Vierfüßler-Stand einnehmen
- Schultern heben und senken, ohne dabei die Hände vom Boden abzuheben

20 Wiederholungen

Exkurs Vierfüßler-Stand:

- Alle Gelenke in eine Linie bringen
- Die Knie hüftgelenksbreit aufstellen
- Die Arme schulterbreit aufstellen
- Fingerspitzen zeigen nach vorne
- Hand- und Schultergelenk bilden eine Linie
- Hüftgelenk, Kniegelenk und Fuß bilden eine Linie
- Der Hals ist lang und befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule
- Der Rücken ist in seiner natürlich geschwungenen S-Form
- Das Gewicht ist gleichmäßig auf allen Berührungspunkten mit dem Boden verteilt.

Katzenbuckel

Mobilisation der gesamten Wirbelsäule & „Entstauchung“ im Vierfüßler-Stand



- Vierfüßler-Stand einnehmen
- Rücken in ein Hohlkreuz drücken, dabei den Kopf nach hinten schieben
- Die Position kurz halten
- Rücken in einen Buckel schieben, dabei den Kopf nach vorne-unten einrollen

20 Wiederholungen

Rückenfit „X“treme

Mobilisation der gesamten Wirbelsäule & „Entstauchung“ im Vierfüßler-Stand



- Vierfüßler-Stand einnehmen
- Das rechte Bein und den linken Arm in „X“-Position anheben
- Der Blick ist am Boden fixiert
- Das rechte Knie zum Bauch hin ziehen
- Die Position kurz halten
- Das rechte Bein wieder nach hinten ausstrecken und dann neben dem linken Knie absetzen
- Den linken Arm neben den rechten Arm stellen
- Seitenwechsel

20 Wiederholungen

Käfer auf dem Rücken

Mobilisation und „Entstauchung“ der gesamten Wirbelsäule



- Rückenlage einnehmen
- Die Füße flach, parallel und hüftbreit nebeneinander aufstellen
- Füße, Knie und Hüftgelenke liegen in einer Linie
- Den Oberkörper mithilfe der Bauchmuskulatur leicht aufrichten und mit den Unterarmen unter die Kniekehlen greifen
- Langsam wieder auf den Rücken rollen
- Hinterkopf ablegen

Zur Erholung ca. 2 Minuten von rechts nach links rollen

Projektgruppe

"Der Eselsberg bewegt sich"

Ansprechpartnerinnen:

Nanette Erkelenz
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Romy Lauer
Gesundheitswissenschaftlerin, M.Sc.

Universitätsklinikum Ulm, Innere Medizin II
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Frauensteige 6, Haus 58/33, 89075 Ulm
Tel.: 0731 500-45384, Fax: 0731 500-45390

Projektleiter:

Prof. Dr. Dr. Jürgen M. Steinacker
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Leimgrubenweg 12-14, 89075 Ulm
Tel: +49 731 500-45300, Fax +49 731 500-45303