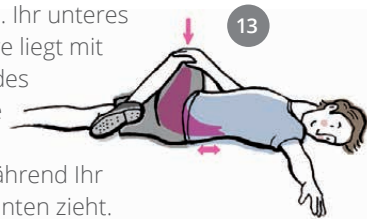


## Geeignete Übungen für Sportler



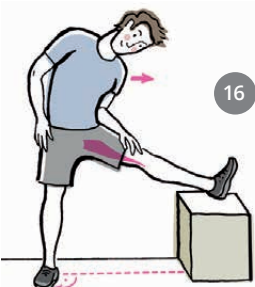
12 Stellen Sie sich auf, strecken Sie die Knie durch. Nun lassen Sie den Oberkörper locker nach vorne „fallen“. Versuchen Sie mit den Fingerspitzen die Füße oder den Boden zu berühren und richten Sie sich langsam – Wirbel für Wirbel – wieder auf.

Legen Sie sich auf die Seite. Ihr unteres Bein ist gestreckt, das obere liegt mit dem Fuß in der Kniekehle des unteren Beins. Drücken Sie mit der unteren Hand Ihr gewinkeltes Knie runter, während Ihr oberer Arm nach seitlich-hinten zieht. Ihr Blick folgt dem Zug des oberen Arms.



14 Machen Sie einen Ausfallschritt. Ihr Knie stützt sich dabei auf dem Boden ab. Schieben Sie Ihr Becken nach vorne. Legen Sie nun die Hände auf Ihr Knie ab und drücken Sie den Oberkörper nach hinten.

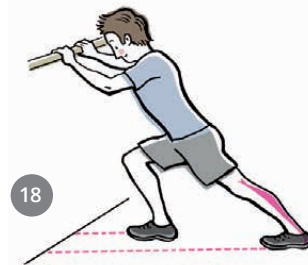
15 Stellen Sie sich mit aufgerichtetem Oberkörper gerade hin. Beugen Sie ein Bein nach hinten und umfassen Sie den Knöchel. Ziehen Sie nun Ihre Ferse zum Gesäß. Achten Sie darauf, dass beide Knie auf gleicher Höhe bleiben.



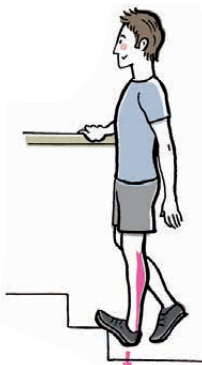
16 Stellen Sie sich hin und legen Sie den Fuß z.B. auf einem Stuhl ab. Die Zehen zeigen nach oben. Ihr Standfuß sollte dabei im 90 Grad-Winkel zum Stuhl stehen. Beugen Sie den Oberkörper nun mit geradem Rücken Richtung Stuhl.



17 Auch hier liegt ein Fuß mit nach oben gestreckten Zehen auf einem Stuhl. Drehen Sie jedoch Standfuß und Oberkörper Richtung Stuhl. Beugen Sie den Oberkörper nun mit geradem Rücken Richtung Stuhl.



Stellen Sie sich im Ausfallschritt vor eine Wand. Stützen Sie sich ab, strecken Sie Ihr hinteres Bein durch und drücken Sie die Ferse in den Boden. Schieben Sie Ihre Hüfte nach vorne, sodass der Oberkörper eine gerade Verlängerung des hinteren Beins bildet.



19 Stellen Sie Ihre Fußspitze auf der Kante einer Treppenstufe ab und lassen Sie Ihre Ferse vom Körpergewicht nach unten drücken. Halten Sie nicht dagegen. Stützen Sie sich dabei z.B. am Handlauf ab.



20 Stellen Sie sich gerade hin. Strecken Sie die Arme locker zur Seite aus. Nehmen Sie einen Fuß hoch und balancieren Sie sich aus. Wenn Sie gut stehen, schließen Sie ein paar Sekunden die Augen.

## Ein starkes Team für Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz.



## Wir freuen uns auf Sie.

### Praxis

Pascalstraße 1, 52076 Aachen  
Fon +49-2408-713 416-0  
Fax +49-2408-713 416-11

info@arbeitsmedizin-aachen.de  
www.arbeitsmedizin-aachen.de

### Sprechzeiten

Termine nur nach Vereinbarung

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr
10.00 Uhr				
17.00 Uhr	17.00 Uhr		17.00 Uhr	17.00 Uhr
		20.00 Uhr		

**Praxis Dr. Suchodoll**  
Arbeits- und Gesundheitsschutz

**Praxis Dr. Suchodoll**  
Arbeits- und Gesundheitsschutz

Bleiben Sie beweglich. Mit uns.

## Bleiben Sie beweglich. Mit uns.

Wer wenig körperlich aktiv ist, viel am Computer sitzt oder immer die gleichen Bewegungen in seinen Arbeitsabläufen hat, bekommt häufig Verspannungen, Blockaden oder sogenannte muskuläre Dysbalancen. Aber auch Menschen, die Sport treiben, haben oft spezifische Probleme.

Für beide Zielgruppen haben wir hier ein kurzes, aber effektives Programm zusammengestellt: Übung 1 bis 11 sind vor allem für Menschen mit sitzender und/oder eintöniger Tätigkeit. Übung 12 bis 20 für Sportler.

Letztlich hilft jede Übung jedem, um beweglich und aktiv zu bleiben oder wieder zu werden, wenn Sie folgendes dabei beachten: Die vorgestellten Übungen dienen der Mobilisation und Dehnung verkürzter oder verspannter Muskelgruppen.

- Gehen Sie dazu langsam in die jeweilige Position, bis Sie im entsprechenden Muskel Ihren individuellen Dehnreiz spüren.
- Verharren Sie so ein paar Sekunden, ohne zu wippen.
- Lösen Sie die Anspannung langsam, lockern Sie sich etwas und wiederholen Sie die Übung 2-3-mal.
- Anschließend dehnen Sie ggfs. die andere Seite.

Führen Sie alle Übungen ruhig, genau und gleichmäßig aus. Überschreiten Sie dabei nicht Ihre Schmerzgrenze. Üben Sie regelmäßig – drei- bis viermal pro Woche ca. zehn Minuten. Viele der Übungen können Sie auch zwischendurch und ohne großen Aufwand am Arbeitsplatz durchführen. Eine gute Möglichkeit, um kurz zu entspannen und fit für die nächste bevorstehende Aufgabe zu sein.



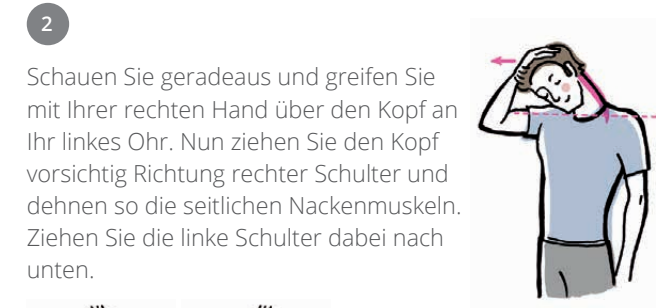
**Viel Spaß und Erfolg wünscht  
Ihre Praxis Dr. Suchodoll**  
Dr. med Dr. Sportwiss.  
Michael Suchodoll mit Team

## Geeignete Übungen bei sitzender oder eintöniger Arbeit

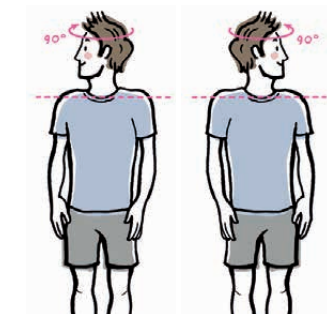
Übung 1 bis 7 können Sie im Sitzen oder Stehen durchführen. Halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht.



**1** Verschränken Sie Ihre Hände am Hinterkopf. Ziehen Sie den Kopf nun vorsichtig nach vorne, mit dem Kinn Richtung Brust. So dehnen Sie die hintere Nackenmuskulatur.



**2** Schauen Sie geradeaus und greifen Sie mit Ihrer rechten Hand über den Kopf an Ihr linkes Ohr. Nun ziehen Sie den Kopf vorsichtig Richtung rechter Schulter und dehnen so die seitlichen Nackenmuskeln. Ziehen Sie die linke Schulter dabei nach unten.



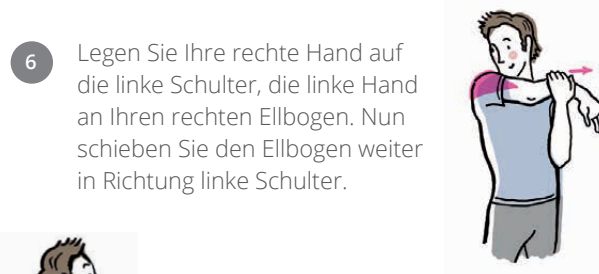
**3** Drehen Sie den Kopf bei aufgerichtetem Oberkörper jeweils zur rechten und linken Seite. Das Kinn zeigt Richtung Schulter.



**4** Strecken Sie Ihren rechten Arm über den Kopf und beugen Sie diesen nun zur linken Seite. Ziehen Sie mit der linken Hand Ihren Oberkörper weiter nach außen, ohne dabei Schultern oder Hüften zu verdrehen. So dehnen Sie die obere Rumpfmuskulatur.



**5** Führen Sie Ihre rechte Hand hinter den Kopf und legen diese zwischen den Schulterblättern ab. Nun greifen Sie mit der linken Hand über den Kopf an Ihren Ellbogen. Drücken Sie den angewinkelten Arm sanft nach hinten-unten. So fördern Sie die Beweglichkeit der Arm- und Schultermuskulatur.

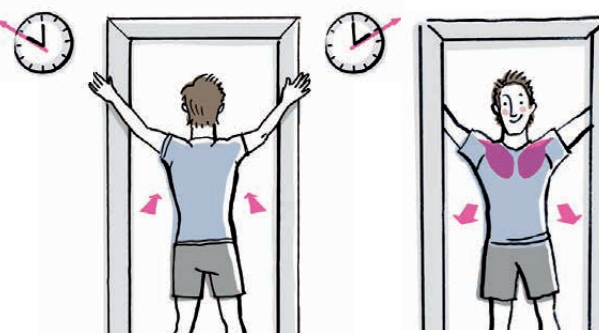


**6** Legen Sie Ihre rechte Hand auf die linke Schulter, die linke Hand an Ihren rechten Ellbogen. Nun schieben Sie den Ellbogen weiter in Richtung linke Schulter.

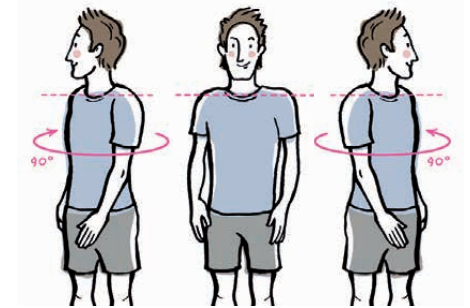


**7** Schauen Sie geradeaus und kreisen Sie mit beiden Schultern erst nach vorne, dann nach hinten. Mobilisieren Sie so Ihren Nacken und Rücken.

**8** Stellen Sie sich eng vor einen Türrahmen. Stützen Sie Ihre Arme auf den Türzargen ab, und zwar so, dass die Oberarme Richtung 10 Uhr bzw. 14 Uhr zeigen. Lassen Sie sich nun langsam in den Türrahmen „fallen“ und dehnen Sie so die vordere Brustmuskulatur.



**9** Richten Sie Ihren Oberkörper im Stehen auf. Drehen Sie nun den gesamten Rumpf zur Seite, so dass Ihr Blick über die Schulter nach hinten geht.



**10** Strecken Sie den rechten Arm nach vorne. Knicken Sie Ihre Hand so, dass Ihre Handfläche nach innen Richtung Körper, die Fingerspitzen nach außen zeigen. Greifen Sie nun mit der linken, Ihre rechte Hand und ziehen diese zum Körper hin. Sie dehnen damit die Unterstrecker, die z.B. auch für das „Maus-Arm-Syndrom“ verantwortlich sind.



**11** Strecken Sie den rechten Arm nach vorne. Drehen Sie diesen. Knicken Sie Ihre Hand so, dass Ihre Handfläche nach außen, die Fingerspitzen nach unten zeigen. Greifen Sie nun mit der linken Ihre rechte Hand und ziehen diese zum Körper hin. Sie dehnen den Unterarmbeuger.

