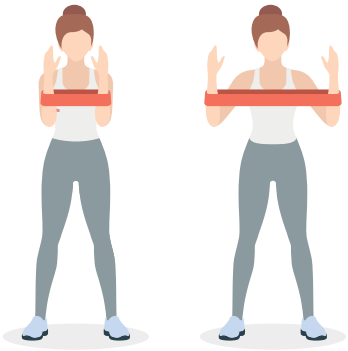
PRÄVENTION BEI VERSPANNUNGEN DER SCHULTER- UND RÜCKENMUSKULATUR MIT LOOP BAND*

Machen Sie jede Übung bis Sie eine Anstrengung in der entsprechenden Muskulatur spüren (ca. 10 - 20 Mal). Wechseln Sie Ober- und Unterkörperübungen ab.

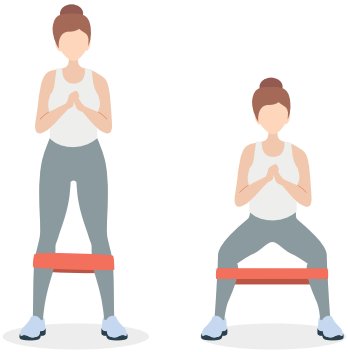
SCHULTER, NACKEN UND ARME:

1. Legen Sie das Loop Band um Ihre Handgelenke.
2. Heben Sie Ihre Hände ungefähr auf Höhe Ihres Halses.
3. Bewegen Sie Ihre Arme seitwärts. Dabei ziehen sich Ihre Schulterblätter zusammen.



BEINE, RÜCKEN UND GESÄSS:

1. Positionieren Sie das Loop Band direkt unter Ihren Kniescheiben.
2. Während Sie nun eine Kniebeuge machen, üben Sie einen konstanten Druck gegen das Loop Band aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Fersen bei der ganzen Bewegung Bodenkontakt haben und Ihr Körper dabei aufrecht bleibt.



SCHULTER, NACKEN UND ARME:

1. Beginnen Sie wie bei der ersten Übung mit dem Loop Band um Ihre Handgelenke, diesmal zeigen Ihre Fingerspitzen aber nach vorne.
2. Bewegen Sie mit durchgehendem Druck die Unterarme nach außen und Ihre Ellenbogen so weit nach hinten wie möglich. Dabei schieben sich die Schulterblätter zusammen.

*** Die Übungen richten sich an gesunde Personen und sind als Ausgleich zum beruflichen Alltag und zur Gestaltung aktiver Pausen geeignet.**

SAMARITERBUND
SICHERHEITSKOMPETENZZENTRUM

ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS