



BEWEGUNG  
UND SPORT

---

## 2. Aktionstag

»OÖs SchülerInnen nehmen Haltung an«, 9. Jänner 2007



# Die korrekte Haltung

## Das richtige Stehen

- Auf beiden Beinen stehen
- Die Knie nicht nach hinten überstrecken
- Das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen
- das Becken kippen (Schambein Richtung Nabel)
- das Brustbein nach vorne oben schieben, vom Scheitel her nach oben aufrichten



## Das richtige Sitzen

### 1. ohne Rückenlehne

- Im vorderen Bereich der Sitzfläche sitzen
- Füße unter den Knien fest auf den Boden stellen
- Sitzhöhe so wählen, dass ungefähr rechter Winkel in den Knien entsteht
- Das Becken in eine Mittelstellung bringen (Belastung vor den Sitzbeinknochen)
- Das Brustbein nach vorne oben schieben
- Die Schultern hängen locker, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Nacken ist hinten lang, das Kinn leicht herangezogen



### 2. mit Rückenlehne

- Die Sitzfläche ganz ausnützen, nach hinten setzen
- Die Lehne unterstützt die Lendenwirbelsäule (Lendenlordose soll erhalten bleiben)



### 3. das vorgeneigte Sitzen

- Den Oberkörper aus den Hüftgelenken nach vor über den Tisch neigen
- Der Rücken bleibt gerade



#### 4. Arbeiten am Bildschirm

- Direkt vor dem Bildschirm sitzen, damit der Kopf nicht zur Seite gedreht werden muss
- Bildschirmoberkante in Augenhöhe. Beim Benutzen der Tastatur sollen die Arme bequem am Tisch aufliegen, die Ellbogen bilden dabei ungefähr einen rechten Winkel



#### Das richtige Bücken/Heben

- Der Oberkörper wird gerade nach vor geneigt
- Das Gesäß geht nach hinten unten
- Die Knie beugen, dabei aber nicht über die Zehen nach vorne schieben
- Die Fersen sollten am Boden bleiben



#### Das richtige Tragen

- Die Last auf beiden Seiten gleichmäßig verteilen (besser zwei halbvolle Taschen,.... als eine schwere)
- Wenn es geht auf dem Rücken tragen
- Die Last so nahe wie möglich am Körper tragen
- Statt heben besser ziehen und schieben



# Übungsprogramm

## 1. Lockerungs- und Bewegungsübungen für den Schultergürtel

- Mit den Schultern kreisen- Vorwärts und rückwärts



- Die Hände auf die Schultern legen- Die Ellbögen vor dem Körper zusammen- und dann weit nach hinten ziehen



- Die Hände auf die Schultern legen Und mit den Ellbögen „rudern“- vorwärts und rückwärts



- Handfassung, beide Arme gemeinsam vorne hochheben (die Schultern bleiben dabei nach unten gespannt)



- Handfassung, beide Arme gemeinsam Nach hinten weg heben, Oberkörper bleibt aufrecht



- Beide Arme gestreckt seitlich zum Kopf hochheben und wieder absenken



## 2. Kräftigungsübungen

Im Idealfall von jedem Bereich 1 Übung auswählen, anfangs 7 bis 10 Wiederholungen, 1-2 Minuten Pause, 3 Serien. Mit Trainingsfortschritt die Wiederholungszahl steigern.

### Für die Halswirbelsäule

Bei allen Spannungsübungen auf eine richtige Kopfposition achten, die sich auch durch den Druck nicht verändert! – langsam und sanft anspannen, 1-2 Atemzüge halten – langsam wieder lockerlassen.

- Abwechselnd eine Hand vorne an die Stirn legen und den Kopf gegen die Hand drücken. Das Kinn bleibt leicht angezogen
- Eine Hand seitlich an den Kopf legen – knapp über dem Ohr – Hand und Kopf gegeneinander drücken (Seite wechseln)
- Eine Hand zur Faust ballen und unter das herangezogene Kinn legen - das Kinn gegen die Faust pressen
- Die Finger am Hinterkopf verschränken, das Kinn etwas heranziehen und den Kopf gegen die Hände drücken



### Für die Bauchmuskulatur

- Aufrechter Sitz, Hände auf der Sitzfläche Vor dem Gesäß aufstützen, mit der Ausatmung in die Höhe stemmen, Füße weg vom Boden, Gesäß wird leicht, Bauchmuskulatur spannt.
- Aufrechter Sitz, linke Hand drückt gegen das rechte Knie und umgekehrt.

### Für die seitliche Hüftmuskulatur



- Aufrechter Stand, Arme in der Hüfte abstützen, ein Bein seitlich abspreizen, Zehenspitzen dabei leicht nach innen drehen - Seitenwechsel



### Für die Rückenmuskulatur

- Aufrechter Sitz, Hände stützen hinter dem Gesäß auf der Sitzfläche auf, in die Höhe drücken, Gesäß wird leicht angespannt, Rückenmuskulatur fängt vermehrt an zu spannen. (ev. versuchen in dieser Position das Becken zu kippen)



### Für die Rumpfmuskulatur

- Aufrechter Sitz, Ellbögen gebeugt neben dem Körper, Bauchnabel nach innen ziehen, Unterarme gegengleich und schnell, minimal auf und ab bewegen - „Hacke“übung



### Für die Armmuskulatur

- Liegestütz an die Wand, etwa einen Meter vor die Wand stellen, Hände in Schulterhöhe auf der Wand abstützen, Ellbögen beugen und strecken. (auch mit Schwung möglich)



### Für die Beinmuskulatur

- Kniebeugen, hüftbreit stehen, Fersen haben Kontakt mit Boden und behalten ihn auch, Knie beugen, dabei Gesäß nach hinten raus schieben, Oberkörper bleibt aufrecht, Knie in Verlängerung der Zehen nach vor schieben



- Aufrechter Stand, Ausfallschritt, mit Schwung mit einem Bein nach vor, Knie gut stabilisieren, nicht nach innen knicken, kurz halten und wieder zurück, Oberkörper bleibt gerade (ev. auch mit abheben des hinteren Beins)



### Für eine bessere Körperspannung und Körperwahrnehmung

- Einbeinstand mit offenen und geschlossenen Augen, Standbein leicht gebeugt, beidseitig üben.



## 3. Dehnungsübungen

Alle Dehnungsübungen 30 bis 60 Sekunden halten, 2- bis 3-mal wiederholen. Bei den Dehnungsübungen sollen keine Schmerzen auftreten.

### Für die Nackenmuskulatur

- Den Kopf nach rechts drehen und den linken Arm neben dem Körper nach unten schieben - Dehnung halten - Seite wechseln



- Den Kopf zur Seite neigen, Ohr zur Schulter neigen, die Nase bleibt vorne, ev. den linken Arm neben dem Körper nach unten schieben - Dehnung halten - Seite wechseln



- Den Kopf locker nach vor hängen lassen - ganz klein nach links und rechts drehen



- Den Kopf zur Seite drehen und mit dem Kinn vorne über das Brustbein einen Halbkreis zur anderen Schulter beschreiben und vorne wieder zurück - langsam und nur vorne



## **Für die Oberschenkelrückseite**

- Aufrechter Sitz auf der Vorderkante des Sessels, ein Bein gestreckt, mit geradem, aufrechtem Oberkörper in der Hüfte nach vorne neigen - Dehnung halten - Seitenwechsel