

A close-up photograph of a person's hand and forearm. The hand is holding a green resistance band, with the thumb pointing upwards. A red rectangular stamp with the text 'STRÆK DIG STÆRK' is overlaid on the hand. The forearm has a black and white striped tattoo.

**STRÆK
DIG STÆRK**

16 ÜBUNGEN ZUR EIGENEN STÄRKUNG

DEHNEN SIE SICH STARK – WENN SIE 5 MINUTEN ZEIT HABEN

– IN DEN ARBEITSPAUSEN UND IN DER FREIZEIT

Die Übungen auf diesen Blättern können mit etwas Training Schmerzen in den Nacken-, Schulter- und Armmuskeln lindern. Sie haben sich zudem als sehr wirksam bei Spannungskopfschmerzen erwiesen.

Das Training besteht aus kurzen Krafttrainingseinheiten für die einzelnen Muskelgruppen. Wenn Sie mit Gummibändern trainieren, muss während der Übung in beide Richtungen Widerstand zu spüren sein. Das Gummiband darf bei der Rückbewegung während der Übung nicht flattern.

- ▶ Wählen Sie als Erstes die Übungen aus, die jene Muskeln trainieren, die Ihnen möglicherweise Schmerzen bereiten.
- ▶ Wählen Sie 2 bis 4 Übungen aus und führen Sie diese mindestens dreimal pro Woche durch.
- ▶ Machen Sie 20 Wiederholungen pro Übung. Bei den letzten Wiederholungen sollten Sie ein Brennen spüren.
- ▶ Beginnen Sie in den ersten 2 Wochen mit einer leichten Belastung und steigern Sie diese anschließend.
- ▶ Sobald Sie 20 Wiederholungen mühelos hintereinander schaffen, sollten Sie die Belastung erhöhen.
- ▶ Wenn Sie trainiert sind, können Sie das Training jedes zweite Mal variieren, indem Sie das Gummiband straffen, sodass nur 12 Wiederholungen erforderlich sind.
- ▶ Machen Sie zwischen jeder Übung eine kurze Pause (30 Sek.).

ACHTUNG: Bei allen Übungen sollten sich die Muskeln danach warm, leicht erschöpft und müde anfühlen, jedoch nur für kurze Zeit. Wenn eine Übung Schmerzen verursacht, sollten Sie sofort damit aufhören. Es ist jedoch normal, dass die Muskeln sich in der ersten Woche, in der Sie neue Übungen machen, erschöpft anfühlen („Muskelkater“).

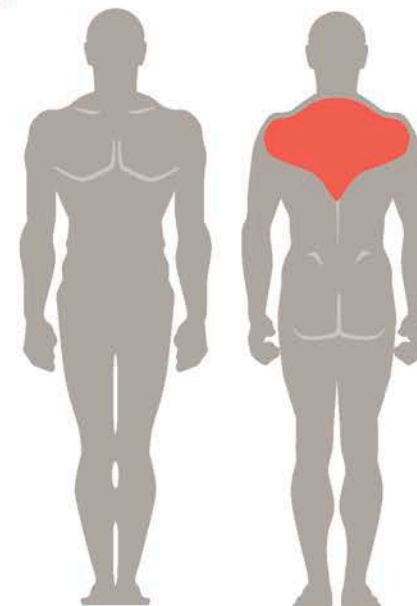
Viel Erfolg beim Training!

Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg (Arbeitsschutzausschuss des dänischen Schlachtereigewerbes),
November 2013

1 SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENZIEHEN



Halten Sie die Handgelenke gerade. Achten Sie darauf, sie nicht nach vorne oder nach hinten zu beugen.



1. Machen Sie das Gummiband kurz (schulterbreit) und halten Sie es mit gestreckten Armen vor der Brust.

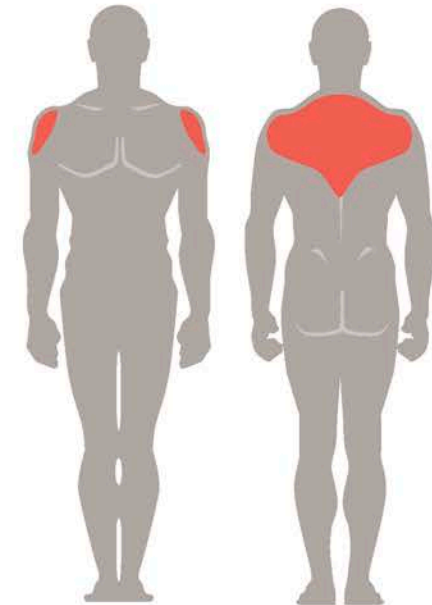
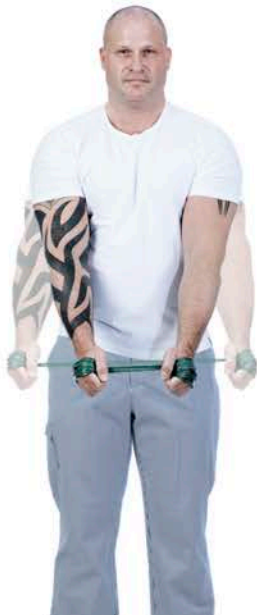
2. Dehnen Sie das Gummiband vollständig, bis es die Brust berührt, und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.

3. Führen Sie die Arme kontrolliert wieder zurück. Halten Sie die Ellbogen während der gesamten Bewegung leicht angewinkelt.

Mit den Übungen 1 bis 5 werden weitgehend die gleichen Muskeln trainiert.

Sie tragen zudem zu einer aufrechten Haltung bei und sind hilfreich, wenn Sie häufig in einer leicht vorgebeugten Haltung arbeiten.

2 ZICK-ZACK



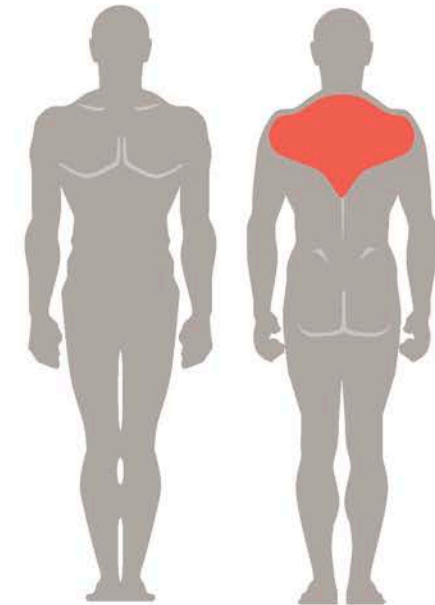
1. Machen Sie das Gummiband ganz kurz (10–20 cm) und halten Sie es mit gestreckten Armen fest.

2. Führen Sie wiederholt kleine, schnelle Zick-Zack-Bewegungen von unten nach oben und wieder nach unten aus.

3. Denken Sie daran, dabei die Schultern zu entspannen.

Verteilen Sie das Gewicht auf dem gesamten Fuß. Stehen Sie nicht nur auf den Fersen oder den Fußballen.

3 DIAGONALES ZIEHEN



1. Kürzen Sie das Gummiband und halten Sie es mit gestreckten Armen.

2. Dehnen Sie das Gummiband, bis es Ihren Brustkorb berührt, und führen Sie dabei einen Arm nach unten und den anderen nach oben.

3. Führen Sie die Arme abwechselnd nach unten und oben, sodass Sie ein Kreuz bilden.

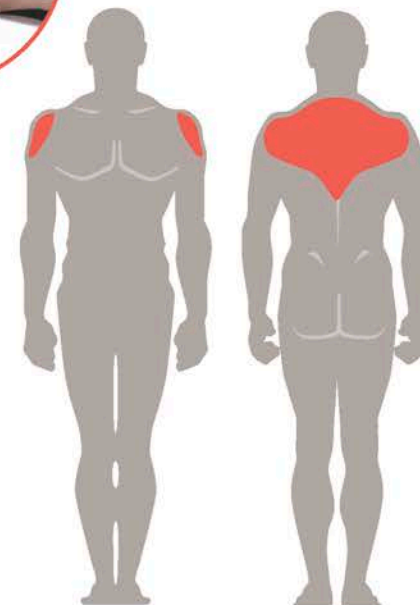
Denken Sie daran, tief zu atmen – bis tief in den Bauch.

4

SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENZIEHEN – TIEF



Halten Sie die Handgelenke gerade. Achten Sie darauf, sie nicht nach vorne oder nach hinten zu beugen.



1. Kürzen Sie das Gummiband und halten Sie es mit gestreckten Armen in Richtung Ihrer Beine.

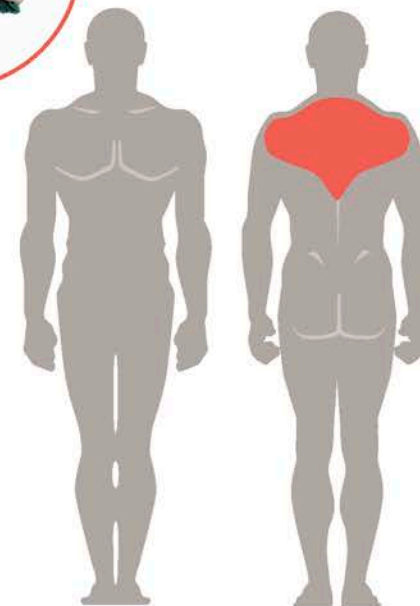
2. Ziehen Sie das Gummiband nach außen, bis es Ihren Brustkorb berührt, und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.

Machen Sie 20 Wiederholungen hintereinander, mindestens 3-mal pro Woche. Nach einigen Wochen können Sie das Gummiband jedes zweite Mal so stark spannen, dass nur noch 12 Wiederholungen erforderlich sind.

5 SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENZIEHEN – HOCH



Halten Sie die Handgelenke gerade. Achten Sie darauf, sie nicht nach vorne oder nach hinten zu beugen.



1. Kürzen Sie das Gummiband und halten Sie es mit gestreckten Armen über den Kopf.

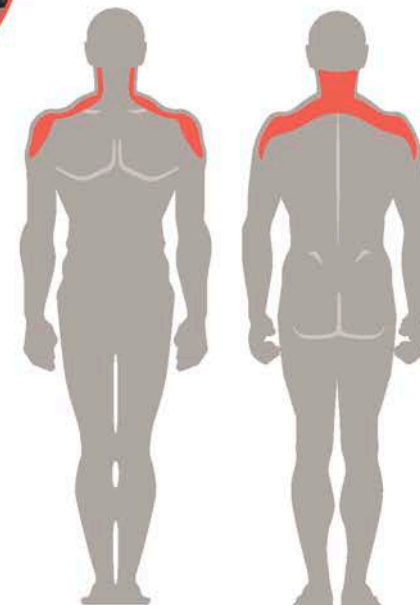
2. Dehnen Sie das Gummiband nach unten, bis es den Brustkorb berührt, und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.

Halten Sie den Kopf in einer geraden Verlängerung der Wirbelsäule. Entspannen Sie die Schultern.

6 SEITLICHES ANHEBEN



Halten Sie die Handgelenke gerade. Achten Sie darauf, sie nicht nach vorne oder nach hinten zu beugen.

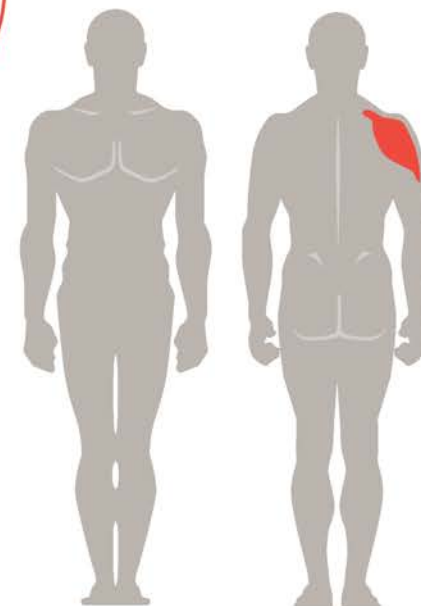


1. Treten Sie mit einem Fuß auf die Mitte des Gummibands.

2. Heben Sie die Arme leicht zur Seite und bis auf Schulterhöhe oder etwas höher.
Halten Sie die Arme während der gesamten Bewegung leicht angewinkelt.

Machen Sie 20 Wiederholungen hintereinander, mindestens 3-mal pro Woche. Nach einigen Wochen können Sie das Gummiband jedes zweite Mal so stark spannen, dass nur noch 12 Wiederholungen erforderlich sind.

7 AUSWÄRTSDREHUNG – OBEN



1. Treten Sie mit einem Bein auf das Gummiband.

2. Halten Sie die Arme gestreckt vor den Beinen.

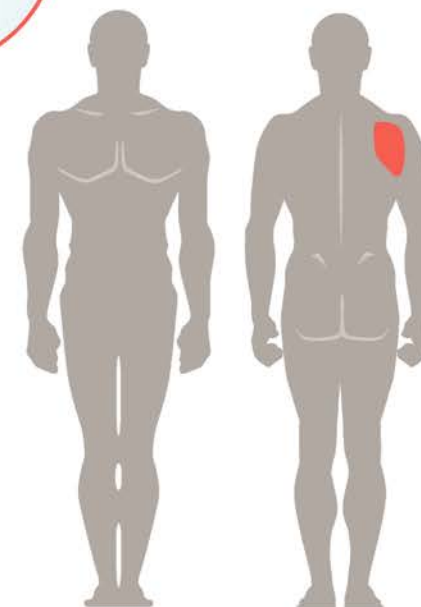
3. Heben Sie die Arme nach oben und nach hinten, während Sie die Ellbogen **anwinkeln**.

4. Setzen Sie die Bewegung fort, bis die Fäuste zur Decke zeigen.

5. Führen Sie das Gummiband kontrolliert zurück.

Diese Übung und die Übung 8 trainieren die vier kleinen Muskeln, welche die Drehung des Oberarms steuern: Die Muskeln der Rotatorenmanschette.

8 AUSWÄRTSDREHUNG – UNTEN



1. Befestigen Sie das Ende des Gummibands an etwas Stabilem.

2. Drehen Sie den Arm nach außen, während Sie den Ellbogen stets eine Faustbreite vom Körper entfernt halten.

3. Halten Sie den Ellbogen dabei stets angewinkelt. Der Oberarm muss ruhig gehalten werden.

Achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper nicht drehen und Sie nicht den gesamten Arm für die Bewegung einsetzen. Es wird nur der Unterarm bewegt.

9 HANDGELENKSBEUGUNG – TENNISARM



1. Fassen Sie das Gummiband und treten Sie mit einem Fuß darauf, sodass es gestreckt ist.

2. Lassen Sie den Arm auf dem Bein ruhen, sodass sich das Handgelenk direkt über dem Knie befindet.

3. Bewegen Sie die Hand auf und ab, jedoch ohne dabei bis ganz nach unten zu gehen.

Die Übungen 9 bis 14 stärken Ihre Unterarme.

10 HANDGELENKSBEUGUNG – GOLFERARM



1. Befestigen Sie ein Ende des Gummibands an etwas Stabilem auf der Seite des Arms, den Sie trainieren.

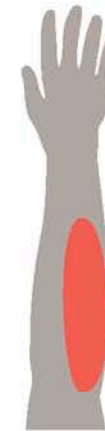
2. Lassen Sie den Arm auf der Innenseite des Beins ruhen, sodass sich das Handgelenk direkt über dem Knie befindet.

3. Bewegen Sie die Hand von einer Seite zur anderen.

Wenn Sie einen Golferarm haben, schmerzt die Innenseite des Ellenbogens und die Innenseite des Unterarms. Diese Übung und die Übung 12 trainieren diese Muskeln.

11

FLEXIBLER ÜBUNGSSTAB – TENNISARM



1. Fassen Sie den flexiblen Übungsstab mit den Händen an beiden Enden und halten Sie ihn dicht am Körper.

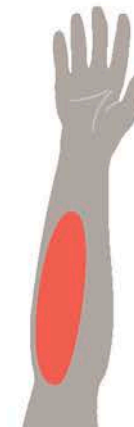
2. Konzentrieren Sie sich auf die untere Hand, deren Handfläche zum Körper zeigt (die Trainingshand).

3. Strecken Sie nun die Arme, während Sie gleichzeitig die Trainingshand anheben.

4. Senken Sie nun die Trainingshand langsam und wiederholen Sie die Übung von vorne.

Wenn Sie einen Tennisarm haben, schmerzt es an der Vorderseite des Unterarms und an der Außenseite des Ellenbogens. Diese Übung und die Übung 9 trainieren diese Muskeln.

12 FLEXIBLER ÜBUNGSSTAB – GOLFERARM



1. Fassen Sie den flexiblen Übungsstab mit den Händen an beiden Enden und halten Sie ihn dicht am Körper.

2. Konzentrieren Sie sich auf die Hand, die oben ist und deren Handfläche vom Körper weg zeigt (die Trainingshand).

3. Strecken Sie nun die Arme, während Sie gleichzeitig die Trainingshand senken.

4. Heben Sie nun die Trainingshand langsam wieder an und wiederholen Sie die Übung von vorne.

Wiederholen Sie diese Übung 20-mal. Entspannen Sie die Schultern.

13

FLEXIBLER ÜBUNGSSTAB – TRAURIG



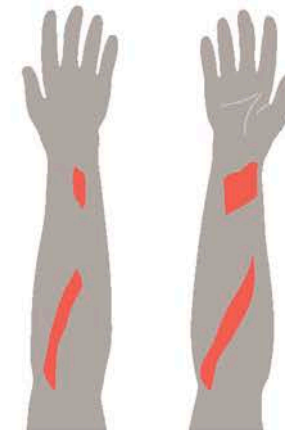
1. Fassen Sie den flexiblen Übungsstab mit den Handflächen nach unten.

2. Halten Sie die Ellbogen dabei stets nah am Körper.

3. Beugen Sie den flexiblen Übungsstab nach unten, sodass er wie ein „trauriger“ Mund mit nach unten gezogenen Mundwinkeln aussieht.

Die Übungen 13 und 14 eignen sich gut zur Stärkung der Muskeln, die Ihren Unterarm drehen. Wenn Sie beim Drehen der Hand nach innen Beschwerden verspüren, ist diese Übung empfehlenswert.

14 FLEXIBLER ÜBUNGSTAB – FROH



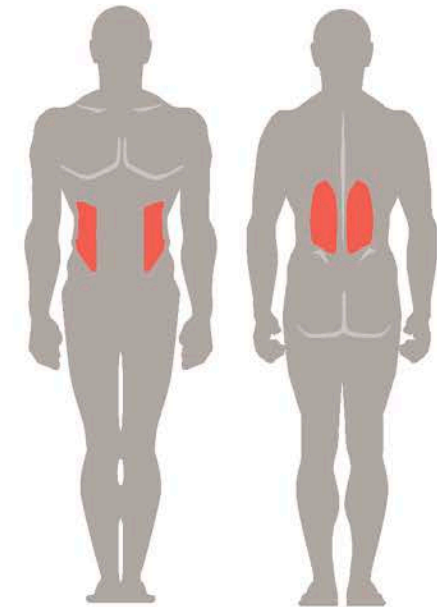
1. Fassen Sie den flexiblen Übungsstab mit den Handflächen nach oben.

2. Halten Sie die Ellbogen dabei stets nah am Körper.

3. Beugen Sie den flexiblen Übungsstab nach oben, sodass er wie ein „froher“ Mund mit nach oben gezogenen Mundwinkeln aussieht.

Wenn Sie beim Drehen der Hand nach außen Beschwerden verspüren, ist diese Übung empfehlenswert.

15 KÖRPERDREHUNG



1. Befestigen Sie das Ende des Gummibands an einem festen Gegenstand in Schulterhöhe.

2. Halten Sie die Arme gestreckt wie beim Halten einer Pistole.

3. Drehen Sie den Oberkörper, während Sie dem Gummiband mit dem ganzen Körper folgen, als würden Sie mit einer Wasserpistole zielen.

Diese Übung stärkt Ihren Rücken und die schrägen Bauchmuskeln. Wiederholen Sie dies 20-mal auf jeder Seite.

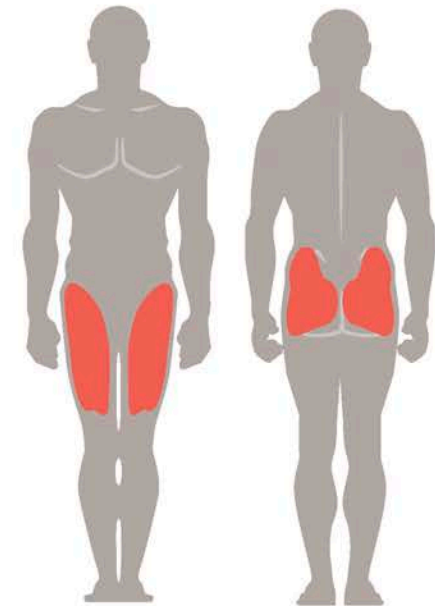
16 KNIEBEUGE – SQUAT



1. Stehen Sie aufrecht mit entspannten Schultern.

2. Beugen Sie die Knie, während Sie die Arme nach vorne schwingen, das Gesäß nach hinten und den Oberkörper nach vorne.

3. Halten Sie bei der Kniebeuge eine natürliche Wölbung im Rücken bei.



Diese Übung stärkt Ihre Beine und Gesäßmuskeln und erhöht gleichzeitig Ihren Puls.

ERFOLGREICHER TRAINIEREN!

Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese Übungen vielen Menschen helfen. Bereits nach wenigen Trainingseinheiten oder Wochen spüren viele eine positive Wirkung. Die Kunst besteht darin, das Training als natürlichen Bestandteil der Woche zu integrieren.

Am erfolgreichsten ist das Training, wenn eine Gruppe gemeinsam trainiert. Dadurch ist es einfacher, das Training durchzuhalten, es macht mehr Spaß und trägt zu einem gemeinsamen Bewusstsein für den Körper und den Umgang mit Beschwerden und Schmerzen bei.

Zu Hause lässt sich das Training leicht integrieren – allein oder zusammen mit der Familie –, ohne große Änderungen im Tagesablauf zu machen.

Auf diesen Blättern sind die Übungen mit grünen Gummibändern dargestellt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sie für die meisten Menschen optimal geeignet sind, die körperliche Arbeit in der Schlacht- und Fleischindustrie verrichten. Die roten Gummibänder sind leichter zu ziehen und die blauen haben eine stärkere Spannung als die grünen.

Die Gummibänder sind in vielen Geschäften erhältlich. Wir haben gute Erfahrungen mit der Marke Thera-Band gemacht, aber es gibt viele verschiedene Anbieter und Qualitäten. Bitte beachten Sie, dass die Farben und Stärken je nach Hersteller variieren können.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.savportalen.dk unter „værktøjer“ (Werkzeuge) oder unter

www.barjordtilbord.dk unter „Slagteribranchen“ (Fleisch- und Schlachtindustrie).



Dieses Material wurde vom Arbeitsschutzausschuss des dänischen Schlachtereigewerbes in enger Zusammenarbeit mit Professor Lars Andersen vom dänischen Forschungszentrum für Arbeitsschutz erstellt.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Slakteribranchens Arbejdsmiljøudvalg (Arbeitsschutzausschuss des dänischen Schlachtereigewerbes)
DI – Dansk Industri (Verband der Dänischen Industrie) und
Fødevareforbundet NNF (Gewerkschaft der Facharbeitenden im Lebensmittel- und Genussmittelgewerbe)



**STRÆK
DIG STÆRK**