

Schulteraußenrotation

Diese Übung kräftigt die Schultermuskulatur und stärkt damit die muskuläre Ausdauer beim Halten und Führen des Schweißbrenners.

Vorbereitung

- Aufrechter Stand; die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander.
- Das Theraband an einem Arm in Bauchnabelhöhe befestigen, um die Hand legen und fixieren.
- Den Arm anwinkeln und das Theraband leicht anspannen.
- Den Oberarm während der gesamten Übung am Körper halten.

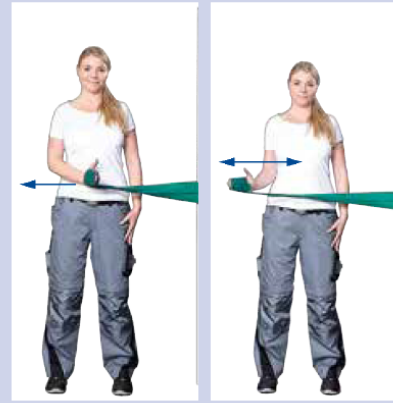
Ausführung

- Mit der Ausatmung den Arm durch Rotation in der Schulter parallel zum Boden nach außen bewegen.
- Die Bewegung möglichst weiträumig durchführen.
- Mit der Einatmung den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition führen und eine leichte Spannung im Theraband halten.
- Das Handgelenk bildet während der gesamten Übung eine geradlinige Verlängerung des Unterarms.

Tipp: Bei Übungen mit dem Theraband können Sie den Schwierigkeitsgrad durch Verkürzung des Bands erhöhen.

Häufigkeit

Üben Sie an mindestens drei Tagen pro Woche in 3 Serien mit 15 – 20 Wiederholungen.



Schulterdrücken

Diese Übung kräftigt die Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur und verbessert damit die muskuläre Ausdauer beim Halten des Schweißbrenners in verschiedenen Positionen.

Vorbereitung

- Aufrechter Stand; die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander.
- Das Theraband mit den Füßen fixieren und mit den Händen umfassen.
- Die Arme nach oben strecken bis Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden (Position „Hände hoch“).
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

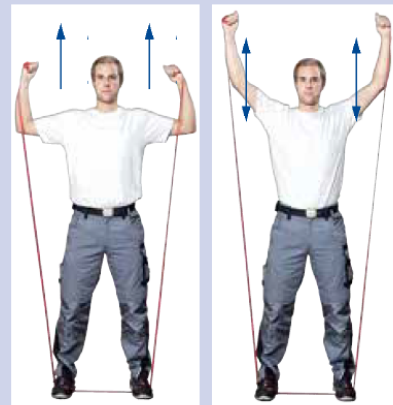
Ausführung

- Mit der Ausatmung die Arme nach oben führen und strecken.
- Diese Position für etwa zwei Sekunden halten und gleichmäßig weiteratmen.
- Mit der Einatmung die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen und eine leichte Spannung im Theraband halten.
- Den Rücken während der gesamten Übung gerade halten.

Tipp: Bei Übungen mit dem Theraband können Sie den Schwierigkeitsgrad durch Verkürzung des Bands erhöhen.

Häufigkeit

Üben Sie an mindestens drei Tagen pro Woche in 3 Serien mit 15 – 20 Wiederholungen.



Dehnen des unteren Rückens

Diese Übung dehnt die Rückenmuskulatur und mobilisiert die Wirbelsäule nach langer Schweißstätigkeit im Sitzen oder Stehen.

Vorbereitung

- Im Sitzen auf einer Matte die Füße aufstellen.
- Den Rücken aufrichten und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Ausführung

- Die Knie leicht nach außen öffnen und mit den Armen von außen nach innen zwischen den Beinen hindurchgreifen.
- Mit Hilfe der Arme den Oberkörper sanft nach vorn ziehen und absenken.
- Die Position für etwa 30 Sekunden halten und gleichmäßig weiteratmen.
- Langsam in die Ausgangsposition zurückkommen.

Häufigkeit

Üben Sie regelmäßig in den Arbeitspausen zur Mobilisierung und Entspannung mit drei Wiederholungen auf jeder Seite.



Dehnen der Schultermuskeln

Diese Übung dehnt und entspannt die Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur und mobilisiert den Schultergürtel.

Vorbereitung

- Aufrechter Stand; die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander.
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Ausführung

- Den zu dehnenden Arm nach vorne strecken und auf Schulterhöhe anheben.
- Den Arm mit der anderen Hand sanft ganz nah an die Brust ziehen, bis ein Dehnungsreiz zu spüren ist.
- Diese Position für etwa 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen.
- Langsam in die Ausgangsposition zurückkommen und den Arm wechseln.

Häufigkeit

Üben Sie regelmäßig in den Arbeitspausen zur Mobilisierung und Entspannung mit drei Wiederholungen auf jeder Seite.

