

Einseitige Muskel-Skelett-Belastungen während des Schweißens können zu muskulären Fehlbeanspruchungen und schmerzhaften Verspannungen führen. Gezielte Ausgleichsübungen wirken hier entgegen und können muskuläre Beschwerden reduzieren. Die folgenden Kräftigungs- und Dehnungsübungen wurden speziell für die belasteten Körperregionen von Beschäftigten am Schweißarbeitsplatz entwickelt. Bei regelmäßigem Training tragen sie dazu bei, die Regeneration zu fördern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten.

## 1 KRÄFTIGEN

### Gerade Crunches

Diese Übung kräftigt die gerade Bauchmuskulatur und verbessert die Rumpfstabilität, die beim Schweißen in allen Positionen erforderlich ist.

#### Vorbereitung

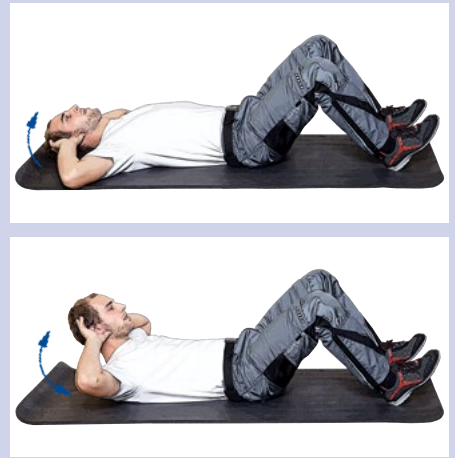
- Die Übung in Rückenlage beginnen.
- Die Fersen hüftbreit aufstellen, die Knie bilden dabei einen 90-Grad-Winkel.
- Den Kopf leicht mit den Händen unterstützen, die Ellenbogen zeigen nach außen.

#### Ausführung

- Mit der Ausatmung beginnend ein Kopf- und Schulterpartie die Wirbelsäule langsam aufrollen.
- Mit dem unteren Rücken stets Bodenkontakt halten.
- Mit der Einatmung den Rücken langsam wieder abrollen.

#### Häufigkeit

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



## 2 KRÄFTIGEN

### Rückenheben

Diese Übung kräftigt die Rückenmuskulatur, die bei Arbeiten im Stehen und Sitzen den Rumpf stabilisiert.

#### Vorbereitung

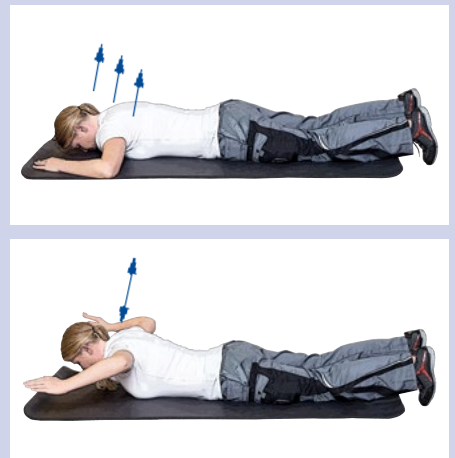
- Die Übung in Bauchlage beginnen.
- Die Arme in einem Winkel von 90° beugen und die Ellenbogen nach außen richten.
- Den Blick auf den Boden richten.

#### Ausführung

- Mit der Ausatmung den Kopf, die Schultern, die Arme und den oberen Rücken leicht vom Boden abheben.
- Diese Position für etwa zwei Sekunden halten und gleichmäßig weiteratmen.
- Mit der Einatmung den oberen Rücken, die Arme, die Schultern und den Kopf langsam wieder ablegen.

#### Häufigkeit

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



## 3 KRÄFTIGEN

### 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.



## 4 KRÄFTIGEN

### Schulterheben

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

#### Vorbereitung

- Aufrechter Stand; die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander.
- Das Theraband mit den Füßen fixieren, mit den herabhängenden Händen umfassen und leicht anspannen.
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

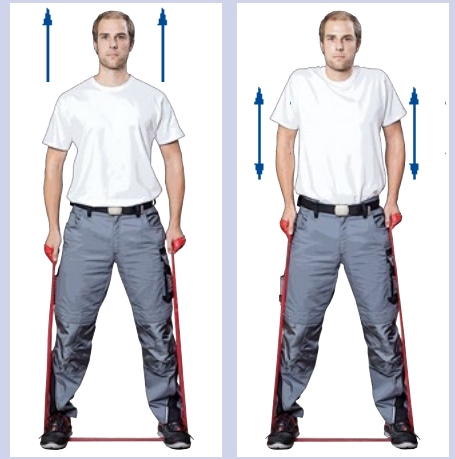
#### Ausführung

- Mit der Ausatmung die Schultern gerade gegen den Widerstand des Therabands so weit wie möglich nach oben ziehen.
- Diese Position für etwa zwei Sekunden halten und gleichmäßig weiteratmen.
- Mit der Einatmung die Schultern langsam wieder absenken und eine leichte Spannung im Theraband 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.



## 5 KRÄFTIGEN

### 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.

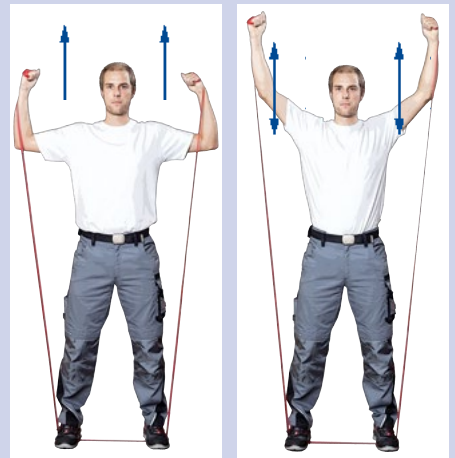
#### Ausführung

- 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.



## 6 KRÄFTIGEN

### Rudern aufrecht

Diese Übung kräftigt die obere Rückenmuskulatur, die eine aufrechte Körperhaltung bei Schweißarbeiten ermöglicht und einer Arbeitshaltung mit Rundrücken entgegenwirkt.

#### Vorbereitung

- Aufrechter Stand; die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander.
- Das Theraband mit den Füßen fixieren, mit den herabhängenden Händen umfassen und leicht anspannen.
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

#### Ausführung

- Mit der Ausatmung die Arme vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben und die Schulterblätter zusammenziehen; die Ellbogen zeigen dabei nach außen.
- 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.



## 7 KRÄFTIGEN

### Handgelenke strecken

Diese Übung kräftigt die Unterarmmuskulatur, die das Handgelenk stabilisiert und das Führen des Schweißbrenners erleichtert.

#### Vorbereitung

- Im Sitzen das Theraband unter den Füßen fixieren.
- Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen.
- Die Unterarme auf den Oberschenkeln ablegen; die Hände enden frei über den Knien.
- Das Theraband mit den Händen greifen; die Handflächen zeigen dabei nach unten.

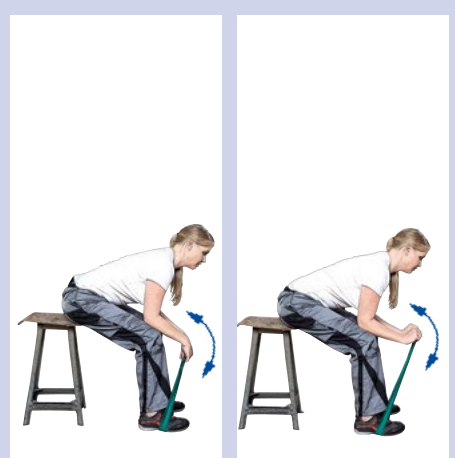
#### Ausführung

- Mit der Ausatmung die Handgelenke gegen den Widerstand des Therabands strecken.
- Mit der Einatmung die Handgelenke langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen und eine leichte Spannung im Theraband 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.



## 8 KRÄFTIGEN

### Handgelenke beugen

Diese Übung kräftigt die Unterarmmuskulatur, die das Handgelenk stabilisiert und das Führen des Schweißbrenners erleichtert.

#### Vorbereitung

- Im Sitzen das Theraband unter den Füßen fixieren.
- Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen.
- Die Unterarme auf den Oberschenkeln ablegen; die Hände enden frei über den Knien.
- Das Theraband mit den Händen greifen; die Handflächen zeigen dabei nach oben.

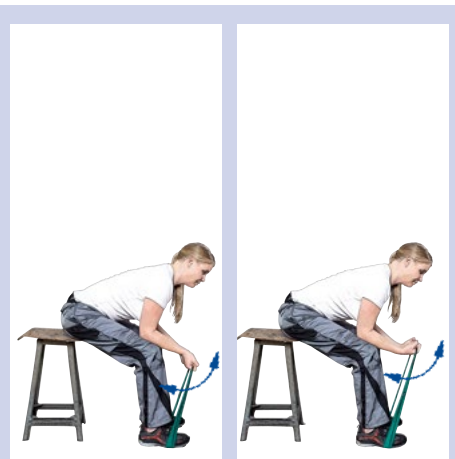
#### Ausführung

- Mit der Ausatmung die Handgelenke gegen den Widerstand des Therabands beugen.
- Mit der Einatmung die Handgelenke langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen und eine leichte Spannung im Theraband 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.



## 9 DEHNEN

### Dehnen der Armmuskulatur

Diese Übung dehnt und entspannt die Oberarmmuskulatur und mobilisiert den Schultergürtel.

#### Vorbereitung

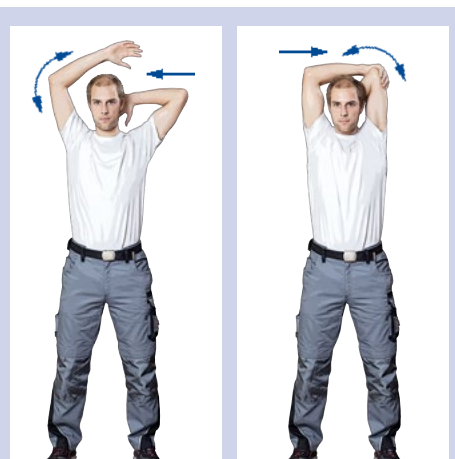
- Aufrechter Stand; die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander.
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

#### Ausführung

- Den zu dehnenden Arm nach oben strecken und leicht im Ellenbogen beugen, sodass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
- Mit der anderen Hand den Ellenbogen fassen und sanft nach hinten unten schieben, bis eine Dehnung zu spüren ist.
- Diese Position für etwa 30 Sekunden halten und dabei gleichmäßig weiteratmen.
- Die Schultern während der gesamten Übung locker und entspannt halten.
- 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.



## 10 DEHNEN

### Dehnen des unteren Rückens

Diese Übung dehnt die Rückenmuskulatur und mobilisiert die Wirbelsäule nach langer Schweißarbeit 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.



## 11 DEHNEN

### 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 nach 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.

