



Aktion gesunde Brunau 2021

Haltungstraining mit dem Brunau - Theraband

Entwickelt von Esther Bernhard, dipl. Gymnastiklehrerin
und Vanessa Pöschko, dipl. Sportphysiotherapeutin

have a
break !

just do
it !



Einleitung

Der Fokus des Trainingsprogrammes liegt auf einem **haltungsbewussten Arbeiten** am Bildschirm-Arbeitsplatz.

Ziel ist es, eine gute, aufrechte und **muskulär-unterstützte Haltung** am Büroarbeitsplatz zu erhalten.

Langes Sitzen führt oft zu Verspannungen, da die Kraftausdauer für das ständige Sitzen und Verharren in einer Position, nicht lang genug aufrechterhalten werden kann. Somit verkrampt sich der Muskel, was zu Schmerzen führen kann. Übersäuert der Muskel durch langes Sitzen, entstehen **muskuläre Verhärtungen**.

Die Auswirkung langfristiger Verhärtungen sind unterschiedlich, manche reagieren mit **Nacken- oder Rückenschmerzen**, andere hingegen reagieren mit **Kopfschmerzen**.

So müssen v.a. die Rückenmuskulatur (neben Schulter und Nackenmuskulatur) gestärkt werden. Bei einer gebeugten, runden Haltung beim Sitzen verkürzen sich die Muskeln auf der Vorderseite. So muss v.a. die Brustkorbmuskulatur gedehnt und geöffnet werden.

Wenn diese muskuläre Balance wiederhergestellt ist, wird ein aufrechtes Sitzen viel leichter. So geht es vor allem darum:

- **Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur**
- **Dehnung der Brustmuskulatur**
- **Beweglichkeit (Mobilisation) der Brustwirbelsäule**

Übungen mit dem Theraband sind sehr geeignet für ein **stabilisierendes Training** der Rücken- und Rumpfmuskulatur und für ein Öffnen der Körpervorderseite.

Übungshinweise

1. Hinweise für Übungen mit dem Theraband

- Das Band sollte während der ganzen Übung immer **gespannt bleiben**: Band **heranziehen** und wieder in Ausgangsposition **zurückführen**
- Band **greifen** oder um die Hände **wickeln**
- Die Bewegung ist **langsam und kontrolliert** auszuführen, Band niemals „spicken“ lassen! Langsame Bewegungsabläufe mit dem Theraband führen zu einem guten Trainingsimpuls. Somit wird die verkürzende und verlängernde Muskulatur (konzentrische/ exzentrische Muskulatur) gestärkt
- **Trainingsintensität** (Stärke) kann mit der Bandlänge gut variiert werden
- **Handgelenke** sollen immer eine Linie zum Unterarm bilden, **nicht abknicken**. Wird das Handgelenk stark geknickt, kann dies zu Schmerzen führen
- Das Band **trocken aufbewahren** (Beutel), am Ende des Trainings **keine Knoten** im Band zurücklassen

2. Allgemeine wichtige Hinweise für alle Übungen

- Die **Ausgangsposition** für die Übung korrekt einnehmen:
 - > im Stand: **Knie immer leicht angewinkelt**. Auf Beinachse achten (Knie zeigen immer über die Füße)
 - > im Sitz: **Aufrechtes Sitzen, gerader Rücken** (Becken nach vorne kippen)Ausgangsposition während der Übung beibehalten
- Während der Übungsphase die Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen
- **Atmung beibehalten**, keine Press- oder Kurzatmung. Der Muskel muss mit Sauerstoff versorgt werden, somit ist eine kontinuierliche Atmung beizubehalten.
- **Bei Schmerzen: Trainingsabbruch!** Kein Training bei starken Schmerzen oder in einen Schmerz hineintrainieren

Übungshinweise

3. Trainingseinheiten

- Jede Übung sollte mit **12 Wiederholungen** ausgeführt werden. Ist dies zu Beginn zu anstrengend, kann man mit 8 Wiederholungen beginnen. Ziel sind 12 Wiederholungen am Stück. 1 Wiederholung = Band ziehen und wieder in die Ausgangslage zurückführen.
- Diese **Übungssequenz** (8-12 Wiederholungen) kann **3 x wiederholt** werden, dazwischen ist jeweils eine **Pause von 30 Sekunden** vorzunehmen. Die Pause beinhaltet eine vertiefte Atmung und eine Lockerung der trainierten Muskulatur. Die Pause ist wichtig für die Muskulatur, damit diese sich für die nächste Übungssequenz kurzzeitig erholen kann.
- Das vorliegende Programm enthält zwei Teile. **Teil A** dient der **Kräftigung**, **Teil B** der **Beweglichkeit (Mobilisation) und Dehnung**. Für eine umfassende Trainingseinheit nimmt man mindestens **3 Übungen von Teil A** und kombiniert diese mit mindestens **1-2 Übungen von Teil B**.
- Um einen Erfolg zu erzielen, sollte **3x pro Woche** trainiert werden. Durch die Variation von verschiedenen Übungszusammensetzungen kann das Training sogar täglich durchgeführt werden.
- Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. **Jegliche Kombination ist eine richtige Kombination**, man kann hierbei nichts falsch machen. Am Schluss findet ihr **3 mögliche Trainingseinheiten**.

Aufbau des Programms

Teil A: Kräftigungsübungen (rot)

1 a) – b) Schulter- und Nackenmuskulatur (inkl. Rotatorenmanschette)

Ziel: Aufrichtung der oberen Wirbelsäule

Hilft gegen: Nackenschmerzen

2 Muskulatur Schulterblatt

Ziel: Stärkung der Schulterblatt- und oberen Rückenmuskulatur

Hilft gegen: gebeugte Haltung und Nackenverspannungen

3 a) – b) Brust- und Rippenmuskulatur (inkl. Atemhilfsmuskel)

Ziel: Stärkung der oberen und mittleren Rückenmuskulatur

Hilft gegen: Rückenschmerzen und Verspannungen der Brustwirbelsäule

4 a) – b) Arme: Bizeps und Trizeps

Ziel: Stärkung der Arm- und Brustmuskulatur, Zentrierung Schultergelenk

Hilft gegen: Schultervorstand und Verkürzung Brustmuskulatur

5 a) – d) Komplexe Rumpfkraftübungen

Ziel: Stärkung des gesamten Rumpfes

Hilft gegen: allgemeine Rückenschmerzen und schlechte Haltung

Das Programm ist in fünf verschiedene Hauptmuskelgruppen gegliedert. Aber alle Übungen kräftigen die Rücken- und Rumpfmuskulatur und fördern somit die Kraftausdauer, welche für eine aufrechte Haltung am Büroarbeitsplatz benötigt wird.

Teil B: Beweglichkeit / Mobilisation und Dehnung (grün)

1 a) – c) Schultergelenk

2 a) – b) Halswirbelsäule und -muskulatur

3 a) – b) Brustmuskulatur

4 a) – b) Wirbelsäule

Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen führen im Allgemeinen zu einer verbesserten Durchblutungssituation im Gewebe.

Auf der physiologischen Ebene passiert während der Dehnung eine Verlängerung der Muskelspindel, was schlussendlich zu einer Mehrfachdurchblutung im Gewebe und muskulärer Entspannung führt.

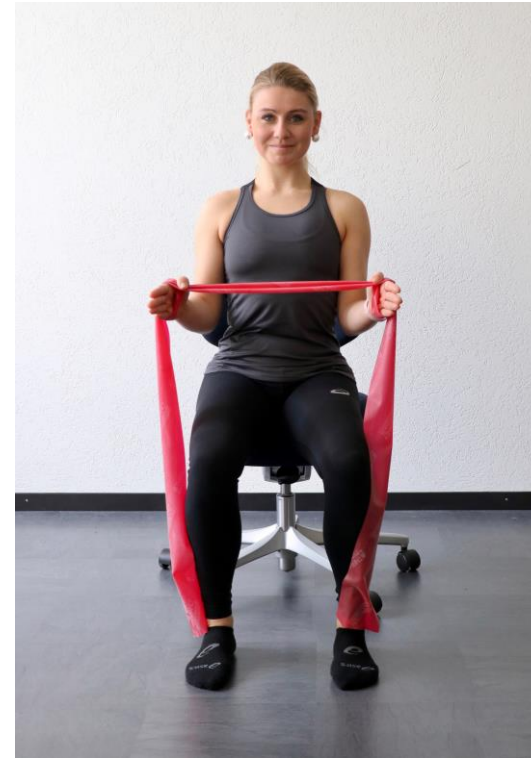
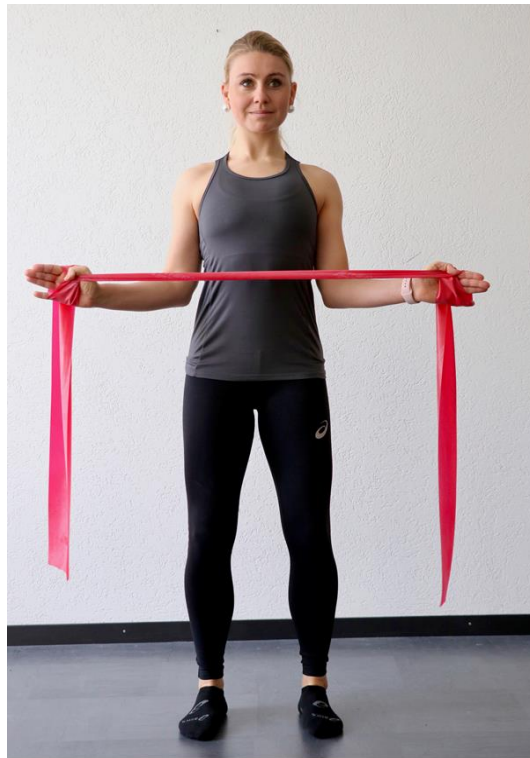
Bei Beweglichkeitsübungen sprechen wir von einer Mobilisation der Gelenke (z.B. Wirbelsäule oder Schultergelenk).

1a

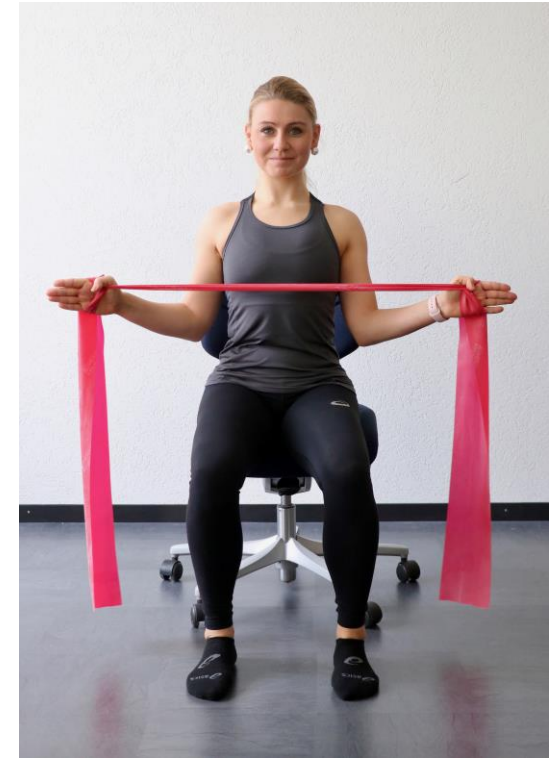
Kräftigung Schulter- und Nackenmuskulatur inkl. Rotatorenmanschette



Variante stehend



Variante sitzend



- Band um die Hände wickeln, so dass das Band von oben zwischen Daumen und Zeigefinger liegt, leichte Vorspannung des Bandes
Ellbogen sind seitlich am Körper, Ober-/ Unterarm ca. 90° Winkel
 - Beide Unterarme langsam nach aussen zur Seite bewegen. Handflächen zeigen nach vorne oder nach oben. Bewegung langsam wieder zurückführen
- **Beachte:** Ellbogen bleiben nah an der Körperseite

Fenster
öffnen

1b

Kräftigung Schulter- und Nackenmuskulatur inkl. Rotatorenmanschette

Variante 1 stehend Türklinke



Variante 3 stehend auf Band



Variante 2 sitzend Türklinke



- Band z.B. um eine Türklinke schlaufen (Variante 1 und 2) oder mit beiden Füßen auf Band stehen. Band mit gestreckten Armen vor den Körper (1 und 2) oder unten (3) greifen, leichte Vorspannung des Bandes.
- Beide Arme seitlich an Körper heranziehen, bis die Ellbogen leicht hinter dem Körper sind.

➤ **Beachte:**
Schultern nicht nach oben ziehen

Rowing

Kräftigung Muskulatur Schulterblatt

Variante 1 stehend



Variante 2 sitzend



Variante 3 frei stehend



- Band z.B. um eine Türklinke schlaufen (Variante 1 und 2) oder mit beiden Füßen auf Band stehen. Band mit gestreckten Armen vor dem Körper (1 und 2) oder unten (3) greifen, leichte Vorspannung des Bandes
 - Beide Arme seitlich vom Körper auf Schultergelenkshöhe heranziehen, Ober-/ Unterarm ca. 90° Winkel
- **Beachte:**
Rücken stabil halten,
nicht ins Hohlkreuz gehen

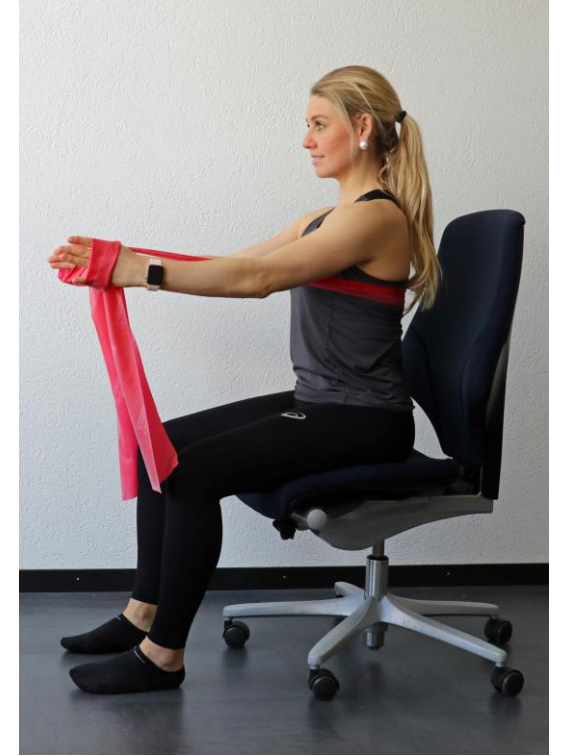
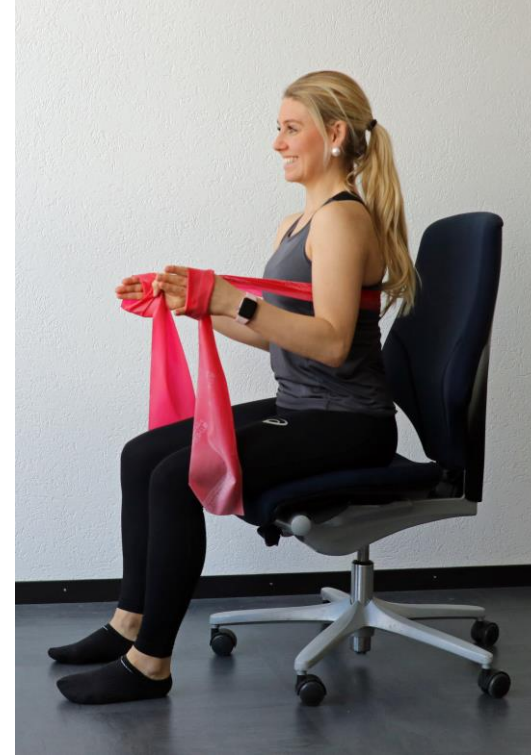
Side
raises

3a

Kräftigung Brust- und Rippenmuskulatur (inkl. Atemhilfsmuskel)



Variante stehend



Variante sitzend

- Band auf Schulterblatthöhe um den Rücken legen, um die Hände wickeln. Oberarme locker, Unterarme angewinkelt, leichte Vorspannung des Bandes
- Beide Arme parallel nach vorne strecken und wieder zurück

➤ **Beachte:** Rücken gerade halten, keine Gegenbewegung machen



3b

Kräftigung Brust- und Rippenmuskulatur (inkl. Atemhilfsmuskel)

Variante 1 stehend



Variante 3 stehend auf Band



Variante 2 sitzend



- Mit beiden Füßen (Variante 1 und 2) oder mit einem Fuss (Variante 3) auf das Band stehen. Band mit gestreckten Armen unter leichter Vorspannung greifen/wickeln
- Beide Arme parallel bis auf Schultergelenkshöhe (horizontal) nach vorne strecken

➤ **Beachte:** Rücken gestreckt halten

Front
raises

4a

Kräftigung Arme Bizeps

Variante 1 stehend



Variante 3 stehend auf Band



Variante 2 sitzend



- Mit beiden Füßen (Variante 1 und 2) oder mit einem Fuss (Variante 3) auf das Band stehen. Band mit gestreckten Armen unter leichter Vorspannung greifen.
 - Unterarme bewegen sich zum Oberarm (Richtung Schultergelenk)
- **Beachte:** Ellbogen ruhig halten, Schultern nicht nach oben ziehen

Bizeps

4b

Kräftigung Arme Trizeps

Variante 1 stehend



Variante 3 stehend, über Kopf



Variante 2 sitzend



- Variante 1 und 2: Ausfallschritt, mit vorderem Fuss auf das Band stehen. Band mit gebeugtem Arm unter leichter Vorspannung greifen.
- Arme nach hinten strecken (in Verlängerung des Oberarms)
- Variante 3: Ausfallschritt, mit hinterem Fuss auf das Band stehen. Band mit gebeugten Armen unter leichter Vorspannung mit beiden Händen packen (Hände zusammenhalten)
- Arme in Verlängerung des Oberarms nach oben strecken

Trizeps

➤ **Beachte:** Ellbogen ruhig halten, Schultern nicht hoch ziehen

5

Kräftigung Komplexe Rumpfkraftigungen

5a



- Mit beiden Beinen auf das Band stehen. Band mit gestreckten Armen unter leichter Vorspannung mit beiden Händen greifen, beide Hände zusammenhalten
- Band gleichmässig nach oben bis zum Brustbein ziehen, Ellbogen sind leicht höher als Handgelenke

➤ **Beachte:** Schultern nicht nach oben ziehen

High
Pulls

5b



- Ausfallschritt, mit vorderem Fuss auf das Band stehen. Band unter leichter Vorspannung mit der Gegenhand packen
 - Arm gestreckt nach oben in die Diagonale ziehen
- **Beachte:** Rücken stabil halten, Handgelenk nicht abknicken

diagonal
gestreckt

5

Kräftigung Komplexe Rumpfkraftigungen

5c



- Rückenlage, Band um beide Füße legen. Band mit gebogenen Armen greifen (Oberarme liegen am Boden)
- Beine nach vorne diagonal strecken, Arme ruhig halten

➤ **Beachte:**
Rücken bleibt am Boden

Bein-
presse

5d



- Bauchlage, Band doppelt mit gestreckten Armen greifen, umwickeln
- Langsam Oberkörper anheben und Band leicht nach aussen ziehen

➤ **Beachte:**
Nacken bleibt entspannt,
Blick zum Boden

Super-
man

1

Beweglichkeit (Mobilisation) Schultergelenk

1a



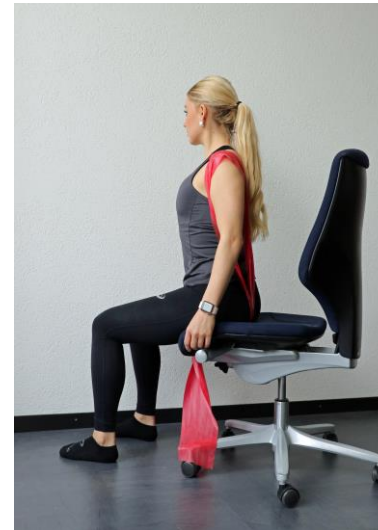
- Aufrecht auf einem Stuhl sitzen.
- Schulter kreisen von vorne, hoch zu den Ohren und nach hinten hinunter ziehen

➤ **Beachte:** Arme locker hängen lassen

Schulter
kreisen

- Band doppelt auf die Mitte des Stuhls legen, Enden zeigen nach vorne.
Auf das Band sitzen und die entstehende Schlaufe auf die Schulter legen (Schulter einpacken)

1b



- Schulter kreisen von vorne, hoch zu den Ohren und hinten hinunter ziehen lassen

➤ **Hinweis:**
Nach dem Schulterkreisen locker auf Stuhl sitzen und die Schultern vergleichen, Unterschied wahrnehmen, erst dann wechseln

➤ **Beachte:**
Arme locker hängen lassen

1c

Beweglichkeit (Mobilisation) Schultergelenk



- Band doppelt nehmen, Band breiter als Schultergelenk greifen, Band ist leicht vorgespannt
- Beide Arme gestreckt von vorne nach oben und hinunter bis zum Becken kreisen, dann wieder zurückkreisen, Band bleibt leicht gespannt

➤ **Beachte:**
Band so breit nehmen, dass die Bewegung gut möglich ist

Arm-
kreisen

2

Beweglichkeit und Dehnen Halswirbelsäule

2a



- Band leicht um den Kopf legen, mit beiden Händen umwickeln, Kopf ist leicht nach vorne geschoben
- Kopf langsam zurückschieben, Kinn auf Brustbein ziehen (langer Hals = Giraffe)
Arme nicht bewegen, bleiben stabil

➤ **Beachte:**
Blick bleibt immer nach vorne gerichtet

Giraffen-
übung

2b



- Gerade auf Stuhl sitzen, Kinn auf Brustbein ziehen, Hand leicht auf Kopf legen
- Kopf langsam zur Seite neigen, Schulter unten behalten (Arm kann leicht wegziehen).
Kopf neigt sich wenig zur Schulter 20-30 Sek. in der Dehnspannung bleiben

➤ **Beachte:**
Weiter entspannt
in Bauch atmen

Seit-
dehnen

3

Dehnen Brustmuskulatur

3a



- Hände hinter dem Rücken umgreifen
- Beide Arme langsam nach hinten bewegen, Endpunkt wahrnehmen.
20-30 Sek. in der Dehnposition bleiben und weiter entspannt atmen

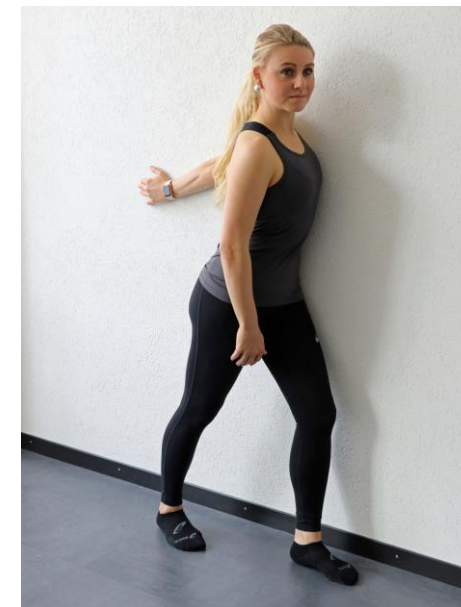
➤ **Beachte:** Stabiler Rücken, nicht ins Hohlkreuz kommen

Brustkorb
Öffnung

3b



- Ausfallschritt, ca. 30 cm von der Wand entfernt, gleicher Arm wie das vordere Bein gestreckt auf Schultergelenkshöhe nach hinten an die Wand legen
 - Oberkörper dreht langsam von der Schulter weg, flache Hand bleibt fixiert, 20-30 Sek. in der Dehnposition bleiben und weiter entspannt atmen
- **Beachte:** Je näher an der Wand, desto grösser ist die Dehnspannung (siehe Bild rechts)



4

Beweglichkeit (Mobilisation) Wirbelsäule

4a



Cat and
Cow

- Band auf Schulterblatthöhe um den Rücken legen, unter leichter Vorspannung um Hände wickeln. In den 4-Füsser-Stand kommen (Hände unter Schultergelenk, Knie unter Hüftgelenk platzieren), Rücken gerade.
- Den gesamten Rücken runden (Cat), Kopf schaut nach unten, danach in die Gegenstreckung kommen (Cow)
- **Beachte:** Mit Hilfe des Bandes kann eine gute Ansteuerung der Brustwirbelsäule gefördert werden (gute Mobilisation)

4b



Roll up

- Rückenlage, doppeltes Band um die aufgestellten Füße legen. Band unter grosser Vorspannung packen.
- Kopf heben und sich langsam Wirbel für Wirbel nach oben ziehen, gleicher Weg zurück
- **Beachte:** Bauchnabel nicht nach vorne in die Bauchdecke drücken

Drei mögliche Trainingseinheiten

Variante 1: Allgemeine Haltungsschulung

Training 12 Minuten:

- **Übung 1a «Fenster öffnen»:**
3x10 Wiederholungen,
20-30 Sek. Pause dazwischen
- **Übung 3a «Front raises»:**
3x 10 Wiederholung,
20-30 Sek. Pause dazwischen
- **Übung 4a «Bizeps»:**
3x10 Wiederholungen,
20-30 Sek. Pause dazwischen
- **Übung 1a «Schulter kreisen»:**
20 Wiederholungen, langsame
Bewegungen
- **Übung 3a «Brustkorb öffnen»:**
je Seite 30 Sekunden haltend

Variante 2: Allgemeine Haltungsschulung

Training 12 Minuten:

- **Übung 1b «Rowing»:**
3x10 Wiederholungen,
20-30 Sek. Pause dazwischen
- **Übung 2 «Side raises»:**
3x10 Wiederholungen,
20-30 Sek. Pause dazwischen
- **Übung 4b «Trizeps»:**
3x10 Wiederholungen,
20-30 Sek. Pause dazwischen
- **Übung 2b «Seitdehnen»:**
je Seite 30 Sek. haltend
- **Übung 4a «Cat and Cow»:**
20 Wiederholungen, langsame
Bewegungen

Variante 3: Gesamtkörpertraining

Training 20 Minuten:

- **Übung 1a «Fenster öffnen»:** 3x 10 Wiederholgen,
20-30 Sekunden Pause dazwischen
- **Übung 1b «Rowing»:** 3x 10 Wiederholgen,
20-30 Sekunden Pause dazwischen
- **Übung 2 «Side raises»:** 3x 10 Wiederholgen,
20-30 Sekunden Pause dazwischen
- **Übung 4a «Bizeps»:** 3x 10 Wiederholgen,
20-30 Sekunden Pause dazwischen
- **Übung 5c «Beinpresse»:** 3x 10 Wiederholgen,
20-30 Sekunden Pause dazwischen
- **Übung 5d «Superman»:** 3x 10 Wiederholgen,
20-30 Sekunden Pause dazwischen
- **Übung 1b «Schulterkreisen»:**
20 Wiederholungen, langsame Bewegungen
- **Übung 2a «Giraffenübung»:**
je Seite 30 Sekunden haltend
- **Übung 4b «Roll up»:**
20 Wiederholungen, langsame Bewegungen