

Gesünder am Arbeitsplatz

Bewegung ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Die Muskulatur unseres Körpers arbeitet, wenn wir uns bewegen. Sie ist aber auch für das Aufrichten unseres Körpers verantwortlich. Damit unsere Muskeln diese Funktionen erfüllen können, brauchen Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination - dadurch werden unsere Bewegungen ökonomisch und harmonisch.

Leider haben viele Menschen heutzutage eine vorwiegend sitzende Tätigkeit, leiden unter Bewegungsmangel oder sind einseitigen Belastungen ausgesetzt. Dies alles kann zu Muskeldysbalancen führen - zu Muskelschwäche und Muskelverkürzungen.

Während Kraft und Ausdauer eher trainiert werden, wird das Beweglichkeitstraining leider häufig vernachlässigt. Dies kann zu unnötigen Verspannungen und zur Änderung der Bewegungsabläufe führen (z.B.: Verkürzte Hüftbeuger und Rückenstrecker bewirken eine veränderte Beckenstellung mit negativen Auswirkungen auf die Lendenwirbelsäule) - nur Muskeln mit "normaler" Länge können optimal arbeiten.

Warum verspannt und verkürzt sich ein Muskel?

- durch dauernde Körperfehlhaltung (z.B. falsche Sitzhaltung)
- durch Inaktivität
- durch Überforderung, Leistungssport, stereotype Bewegungen
- durch unkoordinierte Bewegungen
- durch Verletzung und Schmerzen

Muskeldehnung - Stretching

Mit der Muskeldehnung will man den Muskel wieder auf seine "normale" physiologische Länge bringen, vor allem nach intensiver Muskelaktivität, zur Linderung von Muskelverspannungen und als Verletzungsprophylaxe.

Wichtig für das Dehnen von Muskeln und Muskelgruppen ist die richtige Ausführung, denn falsches Dehnen kann zu unterschiedlichsten Störungen führen. Deshalb sollte man bei den Dehnungsübungen folgendes Beachten:

- eine sichere Ausgangs- und Endstellung
- eine schonende Dehnung der betroffenen Muskeln und Muskelgruppen

Mit den nachfolgenden **Dehnungsübungen** möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie die wichtigsten Muskeln schonend entspannen bzw. dehnen können. (Falls die Dehnungsübung für eine Körperseite beschrieben sind, dann sind sie spiegelgleich für die andere Seite zu wiederholen.)