



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

KATZE UND KAMEL



Für die Bewegungsübung „Katze-Kamel“ gehen Sie auf alle Viere in den Vierfüßlerstand, Arme und Beine zirka schulterbreit. Anschließend beugen Sie Ihre Wirbelsäule (Katzenbuckel) und strecken sie danach wieder durch (Kamel). **2x15 Wiederholungen**

QUERFELDEIN



Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden, Füße und Becken zeigen gerade aus. Einen Arm in Schulterhöhe soweit wie möglich nach hinten führen und halten, der Blick folgt dem Daumen. **10x5 Wiederholungen zu je 10 Sekunden**

DIAGONAL



„Diagonaler Vierfüßlerstand“: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, strecken Sie Arm und Bein diagonal. Strecken Sie dabei immer das rechte Bein und den linken Arm bzw. das linke Bein und den rechten Arm gleichzeitig aus. **3x15 Wiederholungen pro Seite**

Bewegungstipps für den (Arbeits-)Alltag

Physiotherapeut Daniel Junker hat für die BEZIRKSBLÄTTER ein Alltags-Bewegungsprogramm gestaltet.

TELFs (jus). Ein altes Sprichwort lautet: „Sich regen, bringt Segen.“ Doch das ist nicht immer so einfach, denn unser Alltag zeichnet

sich zunehmend durch Bewegungsarmut aus. Das führt dazu, dass die Belastbarkeit sinkt. „Daher gilt: jede Bewegung ist besser als gar keine“, meint Physiotherapeut Daniel Junker von der Therapiegemeinschaft Therapie & Training.

Öfter mal die Treppe nehmen
Man kann damit beginnen, in den Alltag mehr Bewegung einzubauen. Die Treppe statt den Lift nehmen, eine Haltestelle früher aussteigen, mit dem Rad in die Arbeit fahren – das sind nur einige Beispiele. Es ist auch möglich



Physiotherapeut Daniel Junker gibt Bewegungstipps, die jeder gut in den Alltag integrieren kann. Fotos: Scheiring

Gymnastik zu machen, während man fernsieht. Auch unser Arbeitsalltag ist häufig von monotonen, immer wiederkehrenden Bewegungen oder von langen sitzenden Tätigkeiten gekennzeichnet. All das mag unser Bewegungsapparat aber gar nicht. Unser Körper ist auf Vielfalt und Variabilität ausgerichtet. Daher ist es ratsam, während der Arbeit zum Beispiel stündlich kleine Bewegungspausen einzulegen. Wenn man so viel wie möglich

Bewegung in den Alltag integriert, hat man schon viel erreicht. Trotzdem weiß man, dass freiwillige zusätzliche Bewegung in der Freizeit einen noch höheren Gesundheits- und Wohlbefindlichkeitseffekt hat. Eine allgemeine Empfehlung besagt, dass man sich pro Woche 150 min mit mittlerer Intensität oder 75 min mit höherer Intensität im Ausdauerbereich bewegen soll.

Weitere Tipps:
meinbezirk.at/3272160

MACH DICH BEREIT



Aufrecht sitzen oder stehen, Arme angewinkelt in Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach unten und nun Ellbogen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenziehen, Spannung 10 Sekunden halten. **10x10 Sekunden (3 Atemzüge)**

FERN-SEHEN



Aufrecht sitzen oder auch stehen, ein Ziel in der Ferne suchen, Arme nach vorne strecken und Zeigefinger nach oben richten. Das Ziel befindet sich zwischen den Zeigefingern, der Blick wandert nun vom linken Zeigefinger über das Ziel in der Ferne zum rechten Zeigefinger.

ENERGIE



Mit der rechten Hand machen Sie eine Faust und klopfen den linken, gestreckten Arm auf der Innenseite von der Handfläche bis zur Achselhöhle ab, der Rückweg geht von der Außenseite der Schulter über den Ellbogen bis zum Handrücken.

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag