



Bleiben Sie fit – machen Sie mit!

Lockerungs- und Entspannungsübungen
für Beschäftigte im Fahrdienst



Bleiben Sie fit – Machen Sie mit!



Wer jeden Tag, auf dem Fahrersitz dafür sorgt, dass Bahn und Bus sich vorwärts bewegen, spürt wie Muskeln, Sehnen und Bänder, insbesondere der Arme, Beine, des Nackens und Rückens beansprucht werden. Denn viel Sitzen belastet den Rücken.

Langfristig können sich gesundheitliche Einschränkungen entwickeln. Rückenschmerzen gehören zu den von Fahrerinnen und Fahrern am häufigsten genannten körperlichen Beschwerden. Grund genug also, rechtzeitig und langfristig gegen zu wirken.

Deshalb beachten Sie bitte:

- Wichtig ist, den Fahrersitz richtig einzustellen. Ihr Sitz bietet hierzu verschiedene Möglichkeiten; nutzen Sie diese.
- Grundsätzlich sollten Sie immer aufrecht und soweit möglich, dynamisch sitzen, indem Sie häufig Ihre Sitzposition ändern.
- Da der Bandscheibendruck im Sitzen höher ist als im Stehen, sollten Sie jede Pause zum Aufstehen und Bewegen nutzen.

Bleiben Sie fit – Machen Sie mit!

Wer viel sitzt, braucht Bewegung. Nehmen Sie sich täglich etwas Zeit, um Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke zu dehnen und zu lockern sowie zur allgemeinen Entspannung und Kräftigung. Kleine Übungen täglich durchgeführt, bringen häufig einen großen Effekt für die Gesundheit.

Für diese Broschüre wurden gymnastische Übungen ausgewählt, die gezielt entspannend auf die bei der Fahrtätigkeit beanspruchte Muskulatur wirken.

Sie sollten diese nutzen, wenn sich die Muskeln verspannt anfühlen. So tragen Sie selbst dazu bei, gesund zu bleiben.

Bleiben Sie fit – machen Sie mit!



Zum Inhalt 



bleiben Sie fit – Machen Sie mit!

Aufrüsten: Zum Aktivwerden	7
Drei Minuten für Rücken und Arme	11
Zwei Minuten für die Beine	18
Von Stress auf Ruhe in unter zwei Minuten	22
Abrüsten: Reine Entspannung	24

Anmerkung :

Auch wenn die aus dem Yoga stammenden Übungen im Abschnitt „Aufrüsten“ und „Abrüsten“ etwas aufwändig zu beschreiben sind und deshalb anfangs etwas komplex vorkommen mögen: die Bewegungsabläufe sind schnell verinnerlicht, alle Übungen dauern jeweils nur wenige Minuten.

Aufrüsten: *Zum Aktivwerden*

Vor Dienstantritt ein Muntermacher: Der „**SONNENGRUSS**“ sorgt dafür, dass man sich einmal so richtig durchstreckt: Schön zum Wachwerden und gut für den Rücken.

Die Übung kommt aus dem Yoga. Das erklärt den ungewöhnlichen Namen, bedeutet aber auch, dass es sich bei der Übung eher um einen Bewegungsablauf handelt. Wie es geht, finden Sie sehr schnell heraus – und es lohnt sich!

Die Übung sollte etwa 30 Sekunden dauern, Sie atmen immer ruhig und gleichmäßig. Die Bewegungen sind langsam und fließend.

Sie stehen mit geschlossenen Beinen und locker hängenden Armen. Dann führen Sie die Arme in einem großen Kreis über die Seite nach oben (dabei einatmen) und wieder zurück.



Aufrüsten: Zum Aktivwerden ...❖ „SONNENGRUSS“

Dabei nehmen sie den Oberkörper mit nach unten und versuchen, mit den Händen den Boden neben Ihren Füßen zu berühren (dabei ausatmen). Ist dieses nicht möglich, beugen Sie einfach die Knie. Stützen Sie sich auf Ihren Händen ab.



Sie strecken das rechte Bein nach hinten (einatmen), das andere ist gebeugt zwischen Ihren Armen.



Jetzt strecken Sie auch das linke Bein nach hinten (ausatmen) und schieben Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach hinten. Dabei ist Ihr Gesäß die höchste Stelle, Ihr Kopf befindet sich zwischen den Schultern. So bleiben Sie zwei Atemzüge lang (jeweils ein- und ausatmen).



Aufrüsten: Zum Aktivwerden ... „SONNENGRUSS“



Dann schieben Sie Ihren Oberkörper nach vorn (einatmen), bis Sie sich in einer geraden Liegestütze befinden.



Legen Sie zuerst Ihre Knie, dann Ihren Oberkörper ab (ausatmen). Ihre Hände befinden sich jetzt in Brusthöhe nah beim Körper auf dem Boden.



Sie heben Ihren Oberkörper auf die Hände gestützt vom Boden ab (einatmen), ziehen ihn nach oben und legen sich dann wieder hin (ausatmen). Jetzt machen Sie die Übung wieder rückwärts: Stützen Sie sich auf Hände und Knie, heben die Knie wieder ab (einatmen) und schieben den

Oberkörper nach hinten (ausatmen), bis Oberkörper und Beine ganz gestreckt sind. In dieser Position bleiben Sie zwei Atemzüge lang (jeweils ein- und ausatmen).

Aufrüsten: Zum Aktivwerden ...❖ „SONNENGRUSS“

Sie stellen den rechten Fuß wieder zwischen Ihre Arme (einatmen). Heben Sie den rechten Arm senkrecht gestreckt über den Kopf und sehen Ihre Hand an (ausatmen). Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte drehen Sie dabei mit. Setzen Sie die rechte Hand wieder auf den Boden (einatmen) und ziehen auch das linke Bein wieder an (ausatmen). Abschließend richten Sie sich auf und machen dabei mit Ihren Armen einen Kreis nach oben (einatmen).



Wiederholen Sie die Übung für die linke Körperseite.

Drei Minuten *für Rücken und Arme*

Als Ausgleich zur typischen Fahrerhaltung und um beim Fahren besonders beanspruchte Muskelgruppen, wie Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur zu lockern, werden hier Übungen vorgestellt, die nicht einmal drei Minuten der Wendezeit verbrauchen.



Kreuzen Sie Ihre Handgelenke und legen Ihre Handflächen ineinander – dabei strecken Sie die Arme. Gleichzeitig machen Sie den oberen Rückenbereich rund und ziehen die Schulterblätter nach außen. Ihr Kinn geht leicht in Richtung Brust.

Halten Sie die Dehnung 20 Sekunden lang.

Drei Minuten für Rücken und Arme



Sie verschränken Ihre Finger ineinander. Drehen Sie die Handflächen nach außen, strecken die Arme durch und heben dabei Ihre Hände hoch über den Kopf. Schieben Sie die verschränkten Hände von Ihrem Kopf weg nach oben und behalten die Dehnung ca. 20 Sekunden bei. Dabei strecken Sie den Rücken gerade und halten auch den Kopf gerade.



Verschränken Sie Ihre Finger hinter dem Rücken und halten sie gut fest. Sie ziehen Ihre gestreckten Arme so hoch wie es geht. Dabei stehen oder sitzen Sie gerade. Halten Sie auch den Kopf gerade und ziehen ihre Schultern nach unten.

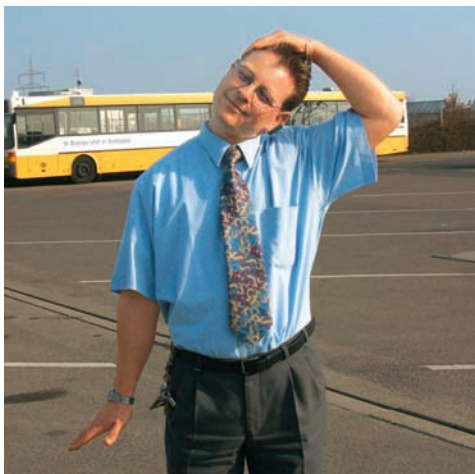
Bleiben Sie 20 Sekunden in dieser Dehnung.

Drei Minuten für Rücken und Arme



Sie legen Ihre Hände an die Schultern und beschreiben mit den Ellenbogen große Kreise. Dabei nehmen Sie Ihre Schultern in der Bewegung mit. Ziehen Sie Ihre Schultern dann ganz nach unten, hinten spannen Sie die Schultern gegeneinander und ziehen sie hoch bis zu den Ohren. Machen Sie vier Kreise vorwärts und rückwärts. Während Sie die Ellenbogen hochführen, atmen Sie ein, wenn Sie die Arme nach unten führen, atmen Sie aus. Ihre Atmung ist immer ruhig und gleichmäßig. Wählen Sie eine bequeme Schrittstellung, wenn Sie die Übung im Stand ausführen.

Drei Minuten für Rücken und Arme



Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit nebeneinander. Bitte beachten Sie, dass Sie gerade stehen. Einen Arm halten Sie auf der Seite schräg vom Körper weg. Der Handballen zieht nach unten und der gerade Handrücken zieht etwas nach oben. Vorsichtig und langsam ziehen Sie mit der freien Hand Ihren Kopf auf die Schulter des ziehenden Armes zu. Aber nur bis zu dem Punkt, an dem Sie einen leichten Zug in den seitlichen Halsmuskeln verspüren.

Die Dehnung halten Sie 20 Sekunden. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

Drei Minuten für Rücken und Arme



Sie stehen mit geradem Rücken in einer bequemen Schrittstellung. Verschränken Sie die Hände auf Ihrem Hinterkopf. Mit den Händen drücken Sie Ihren Kopf langsam und vorsichtig nach vorne Richtung Krawattenknoten, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Verbleiben Sie 20 Sekunden in dieser Stellung.

Die Übungen für die Schulter- und Nackenmuskulatur können auch „Schreibtischtättern“ helfen, beanspruchte Muskelgruppen zu lockern.

Drei Minuten für Rücken und Arme



Fassen Sie mit der linken Hand Ihren rechten Ellenbogen von unten und ziehen ihn so vor der Brust in Richtung Ihrer linken Schulter. Die Dehnung spüren Sie in Oberarm und Schulter.

Nach 10 Sekunden wechseln Sie die Arme.

Drei Minuten für Rücken und Arme



Sie legen Ihre rechte Hand locker in Ihren Nacken. Ihr Ellenbogen zeigt nach oben und befindet sich etwa über Ihrer Schulter. Mit der linken Hand fassen Sie Ihren rechten Ellenbogen und drücken ihn vorsichtig nach unten. Sie können dabei spüren, dass sich Ihre rechte Hand den Rücken minimal hinunter bewegt.

Nach 10 Sekunden ist die andere Seite an der Reihe.

Zwei Minuten *für die Beine*

Diese Übungsfolge ist zur Entspannung der Beinmuskeln und -sehnen gedacht, die vor allem durch die Sitzhaltung, aber auch durch das Gas- oder Totmannpedal beansprucht werden. Auch für diese Übungsfolge werden nur etwa zwei Minuten gebraucht. Ihr Atem ist bei jeder Übung ruhig und gleichmäßig.



Sie stemmen Ihre Hände beispielsweise gegen Bahn, Bus, Baum und machen mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne, dabei beugen Sie das Knie. Drücken Sie die linke Ferse auf den Boden. Dabei bilden Rücken und Bein eine Linie. Sie haben den Winkel so gewählt, dass Sie in der Wade einen leichten Zug spüren.

Sie halten diese Position 8-10 Sekunden und wechseln dann auf das andere Bein.

Zwei Minuten für die Beine



Halten Sie Ihren Rücken gerade. Der Fuß des linken Beines bleibt ganz auf der Erde. Sie stützen sich mit beiden Händen auf dem rechten Oberschenkel ab und gehen im rechten Bein so lange ins Knie, bis es hinten im linken Bein leicht zieht.

Nach 8-10 Sekunden wechseln Sie das Bein.

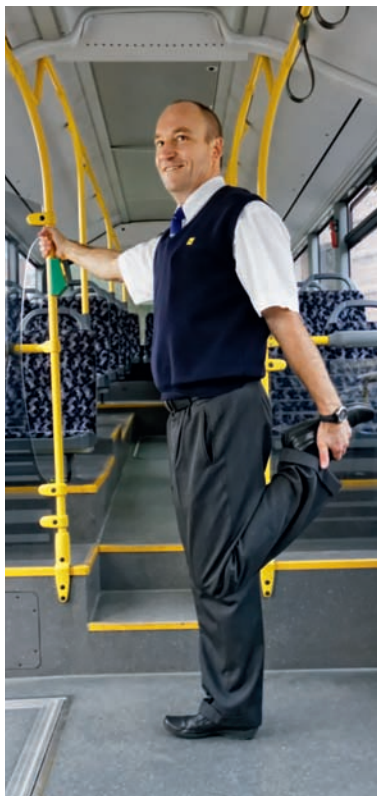
Zwei Minuten für die Beine



Machen Sie einen größeren Schritt links nach vorne und beugen beide Knie. Dann heben Sie die rechte Ferse soweit an, bis es im Bereich der Hüfte und des Oberschenkels zieht.

Nach 8-10 Sekunden ist Ihr anderes Bein an der Reihe.

Zwei Minuten für die Beine



Sie halten sich fest und ziehen mit der linken Hand Ihre linke Ferse zum Gesäß.

Achten Sie darauf, gerade zu stehen und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Ihre Hüfte darf nicht nach vorne kippen. Ziehen Sie Ihr Bein soweit heran, dass Sie die Dehnung vorne im linken Oberschenkel spüren.

Nach 8-10 Sekunden das Standbein wechseln.

Von Stress auf Ruhe *in unter zwei Minuten*

In dieser Übungsfolge werden zwei Atemübungen zur Entspannung vorgestellt.

Eine kleine Vorübung: Die meisten Menschen atmen sehr weit oben in der Lunge – im Brustbereich. Die Bauchatmung ist aber sehr viel entspannender. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und holen tief Luft: Ihr Bauch drückt Ihre Hände nach vorne. Wenn Sie wieder ausatmen, bewegen sich Ihre Hände wieder auf Sie zu.



So wissen Sie, dass Sie richtig atmen.

Atmen Sie nun tief durch die Nase ein. Dabei zählen Sie bis vier. Anschließend zählen Sie bis sechs und halten dabei die Luft an. Während Sie wieder tief ausatmen, zählen Sie bis acht.

Wiederholen Sie diese Übung fünf mal.

Von Stress auf Ruhe in unter zwei Minuten



Machen Sie die Übung, wie es Ihnen gefällt, mit geschlossenen oder offenen Augen.

Atmen Sie tief und langsam ein, bis keine Luft mehr in Ihre Lunge passt. Dabei ballen Sie Ihre Hände sehr fest zu Fäusten. Sie nehmen die Anspannung bewusst wahr. Beim Ausatmen öffnen Sie Ihre Hände wieder.



Konzentrieren Sie sich dabei auf die Entspannung Ihrer Arm- und Handmuskeln. Es kann auch helfen – zum Beispiel das Wort „Ruhe“, „Loslassen“ oder „Gelassenheit“ zu denken – während Sie Ihren Atem auslassen.

Sie können die Übung ein paar Mal hintereinander oder auch zwischendurch durchführen.

Abrüsten: *Reine Entspannung*

Nach der Arbeit wieder daheim, können Sie sich mit Übungen aus dem Yoga – zum Beispiel mit dem „Krieger“ und dem „Gorilla“ – entspannen.

Mit dem „Krieger“ ziehen Sie gegen die vom Sitzen verspannte Wirbelsäule ins Feld, und mit dem „Gorilla“ hängt man einmal richtig ordentlich ab.

Danach lassen sich Freizeit und Familie entspannter genießen.



Der „**KRIEGER**“:

Sie nehmen einen großen Schritt links nach vorne und beugen das linke Bein. Sie achten darauf, dass das Knie dabei nicht über Ihren Fuß hinausragt. Die Fußspitze vom hinteren rechten Bein zeigt zur Seite, im 90-Grad-Winkel zum Bein. Ihre Hüfte zeigt nach vorn.

Sie gehen mit geradem Oberkörper nach vorne, bis Kopf, Rücken und Bein eine Linie bilden. Dabei ziehen Sie Ihre Arme nach hinten und nach oben. Das halten Sie etwa zwei Atemzüge lang.

Abrüsten: *Reine Entspannung* ❖ „KRIEGER“



Sie schwingen Ihre Arme über vorne nach oben und richten Ihren Oberkörper gerade auf. Dabei heben Sie die Ferse des rechten, gestreckten Beines an und beugen das rechte Knie. Auch das halten Sie zwei Atemzüge lang. Dann ist die andere Seite dran.

Abrüsten: *Reine Entspannung* ...❖ „GORILLA“



Der „GORILLA“:

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Sie beugen sich mit rundem, entspanntem Rücken nach vorn, bis Sie mit den Knöcheln Ihrer Hände den Fußboden berühren. Ihre Beine können dabei durchaus gebeugt sein. Hängen Sie Ihren Rücken ganz locker etwa 10 Sekunden lang aus und lassen einfach die Arme dabei baumeln.

Abrüsten: *Reine Entspannung* ...❖ „GORILLA“



Diese Übung geht auch gut im Sitzen, also in Bahn und Bus, auf Sofa oder Bürostuhl. Einfach vornüber hängen lassen und die Hände auf den Boden bringen.

Haben Ihnen die Übungen Spaß gemacht – oder besser noch – genützt? Dann: Dranbleiben und Weitermachen!

Mit den Übungen in dieser Broschüre liegen bei den Beschäftigten der Stuttgarter Straßenbahnen AG positive Erfahrungen vor. Wir danken dem Unternehmen für die Unterstützung bei der Redaktion dieser Broschüre.

Denk an mich. Dein Rücken

Präventionskampagne 2013–2015 www.vbg.de/deinruecken

Herausgeber:



VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de

Deelbögenkamp 4 · 22297 Hamburg

Artikel-Nr.: 48-05-0008-7

Fotos VBG

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 2.0/2012-12

Druck: 2014-03/Auflage 5.000

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Kontakt:

VBG - Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Präventionsfeld ÖPNV/Bahnen

E-Mail: oePNV-bahnen@vbg.de

www.vbg.de/oePNV-bahnen