

## Rückenübungen für den Arbeitsplatz

In dieser Reihe geben wir Ihnen gemeinsam mit Alumnus Hans-Dieter Kempf, Gründer der Karlsruher Rückenschule, einfache und wirkungsvolle Übungen an die Hand, mit denen Sie den Stoffwechsel in der verspannten Muskulatur fördern können. Die Übungen gehen schnell und können direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Vorgeneigte Schultern (Protraktion), z.B. bei krummer Haltung, führen zu einer Drehung der Schulterblattgelenkpfanne nach vorne und nach unten. Das führt zu einer erhöhten Aktivität der Nackenmuskulatur (Trapezmuskel, Schulterblattheber) und des kleinen Brustmuskels. Einer Fehlstellung des gesamten Schultergürtels und chronische Überlastungen mit Muskelverhärtungen, Überdehnung in der Schulter und Kapselprobleme können die Folge sein.

### Übung 1: Auskugeln

Zur Dehnung der Brustmuskulatur nehmen Sie ein Thera-Band (doppelt), Handtuch, Gürtel, Stock o.ä. in die Hände. Stehen oder sitzen Sie aufrecht und ziehen Sie das Thera-Band, Handtuch oder Gürtel leicht auseinander. Wählen Sie den Abstand dabei so, dass Sie gerade die gestreckten Arme über den Kopf nach hinten bewegen können. Führen Sie die Arme nun mehrmals langsam nach oben, über den Kopf und hinter den Rücken nach unten und wieder zurück.



### Übung 2: Reverse Butterflys

Zur Kräftigung der Schultergürtel- und Schulterblattmuskulatur fixieren Sie das Thera-Band mit dem vorderen Fuß und umfassen Sie dessen Enden (statt Thera-Band gehen auch Gewichte z.B. gefüllte PEP-Flächen). Stehen Sie sich aufrecht in Schrittstellung und neigen Sie den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne. Führen Sie nun die gebeugten Arme nach oben in die U- Halte. Die Übung können Sie auch gut als Partnerübung durchführen (Band festhalten). Wiederholen Sie die Übung 15-20 Mal.

Die Tutoren aus der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften führen die Übungen dieser und der nächsten Ausgabe des Newsletter vor. Die Aufnahme entstand im Kollegiengebäude Bau III am Schloss (GebNr. 20.13) kurz vor einer Besprechung mit Dr. Thomas Burdelski.

### Gewinnen Sie!

Wer uns ein Foto schickt, auf dem er eine der Übungen unserer letzten Newsletter vorführt, erhält ein Theraband mit KIT-Aufdruck per Post. Machen Sie mit bis 30. April 2011 und schicken Sie Ihre Einsendung per E-Mail an [info@alumni.kit.edu](mailto:info@alumni.kit.edu).

