

BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Gesund sein - gesund bleiben

1



lifetime health

GRUNDLAGEN

BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Was heisst «bereit sein»?

Für einen Arbeitstag im Wald muss der Körper für die bevorstehenden Belastungen bereit sein und bei möglichen Gefahrensituationen angepasst reagieren können. So können wir erwiesenermassen das Unfallrisiko verringern und Folgeschäden durch Abnutzung oder unsachgemässen Gebrauch unseres Körpers reduzieren. Dies erreichen wir mit einem täglichen 10 - 15 minütigen Vorbereitungsprogramm vor Arbeitsbeginn.

Die 5 Säulen

Mit ausgewählten Übungen aus den 5 Säulen können unsere Muskeln, Gelenke, Knorpel, Bandscheiben und auch unser Gehirn bestmöglich auf den Arbeitstag vorbereitet werden.

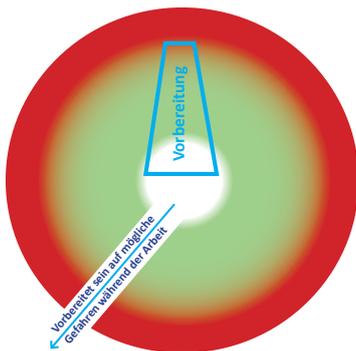
Mobilisation: Durch Anregung der Produktion der Gelenksflüssigkeit werden der Gelenkknorpel und die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt.

Aktivierung: Die Muskulatur wird gezielt auf Betriebstemperatur gebracht.

Koordination: Die Konzentration wird erhöht und die Bewegungssteuerung optimiert.

Dehnen: Die Dehnfähigkeit der Muskulatur wird gefördert.

Entlasten: Monotone Arbeit wird unterbrochen, um den Stoffwechsel anzuregen.



lifetime health

GRUNDLAGEN

ÜBUNGS-AUSWAHL UND -AUSFÜHRUNG

Übungsauswahl und Dauer

Um sich optimal auf den bevorstehenden Tag im Wald vorbereiten zu können, sollten zwei bis drei Übungen aus den vier Säulen Mobilisation, Aktivierung, Koordination und Dehnen ausgewählt werden. Entlastungsübungen eignen sich für zwischendurch oder in der Mittagspause.

Mit einer Vorbereitungszeit von 10 - 15 Minuten ist der Körper bereit für die Waldarbeit. Je nach geplanten Arbeitstätigkeiten können die passenden Übungen ausgewählt werden.

Empfehlungen

Idealerweise werden die Übungen gemeinsam im Team durchgeführt. Dies kann im Werkhof oder im Wald sein. Während des Tages können einzelne Übungen individuell zur Entlastung durchgeführt werden.

Übungsausführung

Für eine sichere Übungsausführung sollte auf die folgenden Punkte geachtet werden:

1. Die Füsse sind hüftbreit auseinander und gleichmässig belastet.
2. Die Knie immer leicht gebeugt halten, auch im Einbeinstand.
3. Das Becken aufrichten.
4. Das Brustbein anheben.
5. Der Rücken bleibt lang und aufgerichtet. Kein übertriebenes Hohlkreuz.
6. Die Schultern nach hinten unten fallen lassen. Die Schulterblattspitzen sinken in Richtung Hosentaschen.
7. Den Kopf entspannt und aufrecht halten. Geradeaus nach vorne blicken.
8. Auf eine gleichmässige Atmung achten.
9. Die Bauchmuskulatur ist aktiviert. Den Bauchnabel immer leicht in Richtung Wirbelsäule einziehen.

lifetime health

MOBILISATION

M2 WIRBELSÄULE: KATZENBUCKEL



Ausgangsstellung:

- Leicht in die Knie gehen, die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.

Ausführung:

- Die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge einrollen (Katzenbuckel) und ganz durchstrecken.

Wiederholungszahl:

- 8x ein- und ausrollen.

Übungszweck:

Mobilisation und Förderung der Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.

MOBILISATION

M5 FUSSGELENK



Ausgangsstellung:

- Einbeinstand.
- Wichtig: Das Standbein bleibt leicht gebeugt.
- Blick geradeaus, einen ruhigen Punkt fixieren.

Ausführung:

- Das Fussgelenk in beide Richtungen kreisen.
- Die Kreisbewegung soll möglichst gross und gleichmässig sein.

Wiederholungszahl:

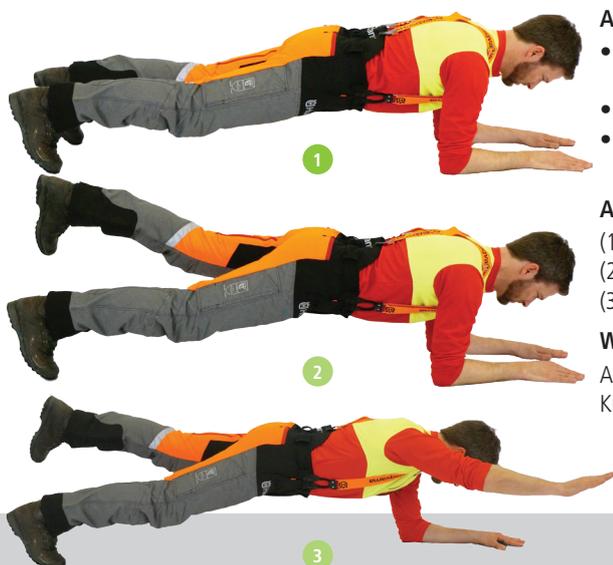
- 8 - 12x pro Seite und Richtung.

Übungszweck:

Mobilisation der Fussgelenke. Zudem wird das Gleichgewicht trainiert.

AKTIVIERUNG

A1 VORDERE RUMPFMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Auf den Unterarmen und den Zehenspitzen aufstützen.
- Die Ellbogen sind unterhalb der Schultergelenke.
- Der Körper ist gestreckt, die Bauchmuskulatur ist angespannt.

Ausführungsvarianten:

- (1) Stützposition halten.
- (2) Wechselseitig jeweils ein Bein anheben.
- (3) Diagonal ein Bein und einen Arm anheben.

Wiederholungszahl:

- Aktivierung: mind. 2x 30 Sekunden.
Kräftigung: 2x 2 Minuten oder bis zur Ermüdung.

Übungszweck:

Aktivierung der vorderen Rumpfmuskulatur.

AKTIVIERUNG

A6 LUNGES



Ausgangsstellung:

- Ausfallschritt, Blick nach vorne.
- Vorderes Knie bleibt während der gesamten Übung hinter den Zehen, der hintere Fuss ist aufgestellt.
- Becken und Oberkörper aufrichten.

Ausführung:

- Den Körper hoch - tief bewegen.
- Der Oberkörper bleibt ruhig und stabil.

Wiederholungszahl:

Aktivierung: 12 - 15 Wiederholungen pro Seite.
Kräftigung: 2x 30 Wiederholungen pro Seite oder bis zur Ermüdung.

Übungszweck:

Die Übung aktiviert die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln. Zudem arbeitet die Rumpfmuskulatur zur Stabilisation.

AKTIVIERUNG

VARIANTEN



KOORDINATION

K1 GLEICHGEWICHT: HALBKREIS & LIEGENDE ACHT



Ausgangsstellung:

- Einbeinstand, dabei das rechte Bein über das linke kreuzen.

Ausführung:

- Beide Hände zeichnen Halbkreise in die Luft, während das rechte Bein eine liegende Acht zeichnet.
- Seite wechseln.

Wiederholungszahl:

- 30 Sekunden pro Seite üben.

Übungszweck:

Diese Übung schult das Gleichgewicht und die Koordination. Zudem wird die Gehirnaktivität angeregt.

KOORDINATION

K2 GLEICHGEWICHT: FLUGZEUG



Ausgangsstellung:

- Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern.

Ausführung:

- Den Oberkörper langsam nach vorne neigen und dabei das Spielbein bis maximal parallel zum Boden anheben (1).
- Der Oberkörper bleibt möglichst gerade.
- Variante: Den ganzen Körper leicht zur Seite drehen (2).

Wiederholungszahl:

- 5x pro Seite.

Übungszweck:

Die Übung trainiert das Gleichgewicht und kräftigt die Rumpfmuskulatur.



DEHNEN

D2 NACKENMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt.
- Die Hände hinter dem Kopf verschränken.

Ausführung:

- Mit dem Kinn so weit Richtung Brust kommen, bis eine leichte Dehnung im Nacken spürbar ist.
- Den Kopf mit den Händen leicht nach vorne unten ziehen.
- Die Dehnung kurz halten und wieder lösen.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x.

Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich
2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der Nackenmuskulatur.



DEHNEN

D6 HÜFTBEUGER



Ausgangsstellung:

- Ausfallschritt.
- Vorderes Knie bleibt während der gesamten Übung hinter den Zehen, der hintere Fuss ist aufgestellt.
- Becken und Oberkörper aufrichten.
- Blick nach vorne.

Ausführung:

- Hoch-tief bewegen des ganzen Körpers mit aufrechtem Oberkörper, bis eine leichte Dehnung in der Leistengegend des hinteren Beines zu spüren ist.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.

Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich
2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung des Hüftbeugers.

