

BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Gesund sein - gesund bleiben

2



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.

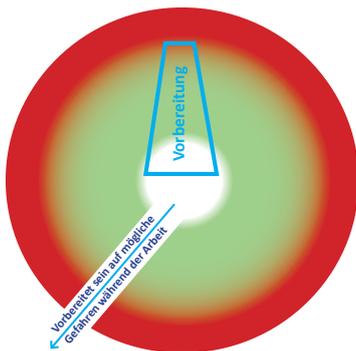
Mobilisation: Durch Anregung der Produktion der Gelenksflüssigkeit werden der Gelenkknorpel und die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt.

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

M3 WIRBELSÄULE: ROTATION



Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.
- Die Arme nach vorne ausstrecken.

Übungszweck:

Die Übung mobilisiert die Rückenwirbel.

Ausführung:

- Den Oberkörper nach links und rechts rotieren.
- Die Beine und die Hüfte bleiben stabil ohne sich mitzubewegen.

Wiederholungszahl:

- 8 - 12x.



MOBILISATION

M8 SCHULTERGELENK



Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.

Übungszweck:

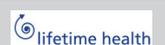
Die Übung mobilisiert die Schultergelenke und ist hilfreich bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

Ausführung:

- Die Schultern vor- und rückwärts kreisen:
 1. Die Arme hängen neben dem Körper.
 2. Die Ellbogen auf Schulterhöhe anheben und mitbewegen.
 3. Mit gestreckten Armen kreisen.

Wiederholungszahl:

- 5 - 8x pro Richtung und Variante.



AKTIVIERUNG

A2 SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Seitenlage, Ellbogen unterhalb der Schulter positionieren.

Übungszweck:

Aktivierung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Ausführung:

- Becken anheben, bis eine Stützposition erreicht wird.
- Die Hüft- und Schultergelenke stehen exakt übereinander.
- Erschwerung: oberes Bein anheben.

Wiederholungszahl:

Aktivierung: mind. 2x 30 Sekunden pro Seite halten.
Kräftigung: 2x 1 Minute pro Seite oder bis zur Ermüdung.



AKTIVIERUNG

A9 SCHULTERMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Gegenüber vom Partner, hüftbreit in Schrittstellung, leicht gebeugte Knie.
- Arme angewinkelt, der Oberarm wird am Oberkörper fixiert, Unterarme sind parallel zum Boden.

Ausführung:

- Person **B** hat ihre Arme rechtwinklig ausserhalb der Arme von Person **A**. Person **B** drückt die Arme von Person **A** zusammen, während Person **A** die Arme von Person **B** nach aussen drückt.
- Gleichmässig durchatmen.
- Wechsel der Aufgabe.

Wiederholungszahl:

12 - 15x pro Richtung.

Übungszweck:

Aktivierung der Schultermuskulatur.

AKTIVIERUNG

VARIANTEN



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.

KOORDINATION

K3 GLEICHGEWICHTSDUELL



Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Handflächen berühren sich.

Ausführung:

- Versuche durch Druck und Entlastung der Handflächen dein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Wichtig: Die Füße bleiben am selben Ort.

Varianten:

- Augen geschlossen oder einbeinig.

Wiederholungszahl:

- 2x 1 Minute üben.

Übungszweck:

Die Übung fördert das Gleichgewicht und aktiviert die Rumpfmuskulatur.



DEHNEN

D8 UNTERARMSTRECKMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Einen Arm ausstrecken, Faust machen, so dass der Handrücken nach oben zeigt.

Ausführung:

- Das Handgelenk beugen, bis eine leichte Dehnung in der Unterarmstreckmuskulatur spürbar wird.
- Position kurz halten und dann wieder lösen.
- Der Arm bleibt dabei gestreckt.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten. Dabei evt. die Dehnung mit der anderen Hand verstärken.

Übungszweck:

Dehnung der Unterarmstreckmuskulatur.



DEHNEN

D9 UNTERARMBEUGEMUSKULATUR



Ausgangsstellung:

- Einen Arm ausstrecken, die Handfläche zeigt nach oben.

Ausführung:

- Die Hand nach hinten ziehen, bis eine leichte Dehnung in der Unterarmbeugemuskulatur spürbar wird.
- Position kurz halten und dann wieder lösen.
- Der Arm bleibt dabei gestreckt.

Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.
Statisches Dehnen bei Verkürzungen: 3 - 4x täglich 2 Minuten.

Übungszweck:

Dehnung der Unterarmbeugemuskulatur.

