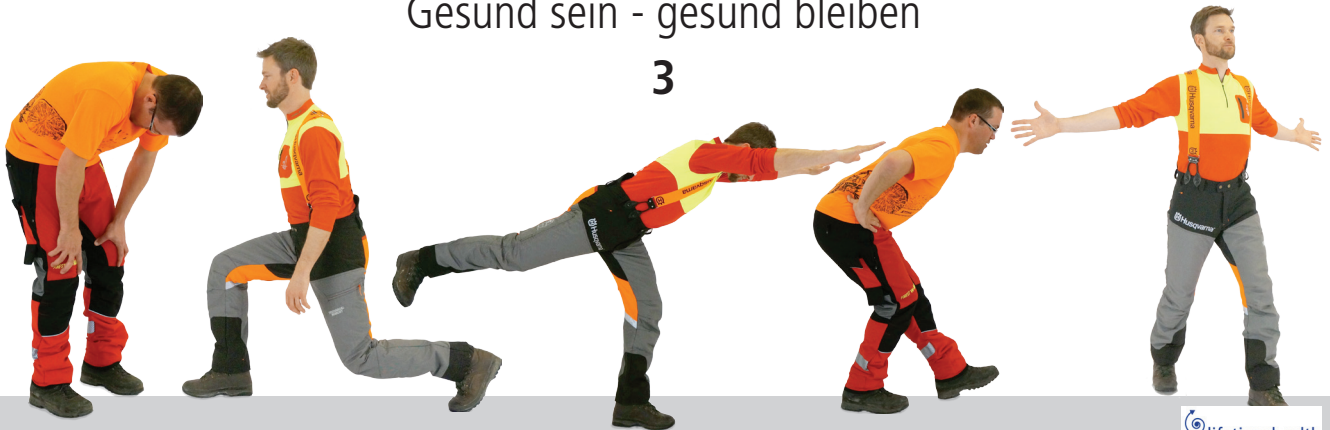


# BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Gesund sein - gesund bleiben

3



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.

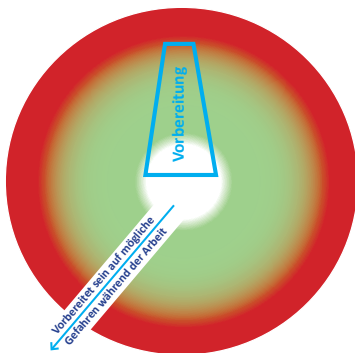
**Mobilisation:** Durch Anregung der Produktion der Gelenksflüssigkeit werden der Gelenkknorpel und die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt.

**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

## M1 WIRBELSÄULE: LATERALFLEXION



### Ausgangsstellung:

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

### Ausführung:

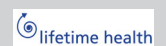
- Den Oberkörper nach links und rechts beugen.
- Wichtig: Das Becken bleibt in einer stabilen Position, die Beugung erfolgt nur aus der Wirbelsäule.

### Wiederholungszahl:

- 8 - 12x auf jede Seite beugen.

### Übungszweck:

Mobilisation und Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.



## MOBILISATION

## M7 HANDGELENK



### Ausgangsstellung:

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

### Ausführung:

- Die Handgelenke in beide Richtungen kreisen.

### Wiederholungszahl:

- 8 - 12x pro Richtung.

### Übungszweck:

Die Übung mobilisiert die Handgelenke.



## AKTIVIERUNG

## A5 RUMPF- UND HÜFTMUSKULATUR



### Ausgangsstellung:

- Stützposition auf den Unterarmen an einer Wand.
- Hände ein wenig über Schulterhöhe positionieren.
- Je weiter die Füße weg sind von der Wand, desto schwieriger wird die Übung.

### Ausführung:

- Ein Bein gestreckt vom Boden abheben und dabei die Gesäßmuskeln anspannen.
- Mit einer langsamen Bewegung unter Anspannung der Bauchmuskulatur das Knie in Richtung Brust ziehen.
- Das Bein bleibt bei der Übung in der Luft ohne den Boden zu berühren.

### Wiederholungszahl:

- 12 - 15x pro Seite.

### Übungszweck:

Aktivierung der Gesäß- und Rumpfmuskulatur.



## AKTIVIERUNG

## A10 SCHULTERBLATTMUSKULATUR



### Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie.
- Rücken nach vorne neigen.
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausgestreckt.

### Ausführung:

- Arme anziehen, so dass die Ellbogen in Richtung Gesäss gezogen werden.
- Die Schulterblätter nach unten in Richtung Hosentasche ziehen.

### Wiederholungszahl:

12 - 15x.

### Übungszweck

Die Übung aktiviert die stabilisierende Muskulatur zwischen den Schulterblättern.



## 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

## K4 GLEICHGEWICHT: EINBEINSTAND MIT RUMPFBEUGEN



### Ausgangsstellung:

- Beide Personen stehen sich im Abstand von etwa 3 Metern auf einem Bein gegenüber.
- Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, der Vorderfuß ist stärker belastet als die Ferse.
- Fussgelenk, Knie und Hüfte bilden eine Linie.

### Übungszweck

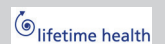
Die Übung trainiert das Gleichgewicht und die Beinkraft.

### Ausführung:

- Einen Gegenstand (Jacke, Handschuh oder ähnlich) gegenseitig zuwerfen: Rechtes Standbein und linker Wurfarm und umgekehrt.
- Vor dem Werfen mit dem Ball jeweils den Boden berühren.

### Wiederholungszahl:

10 schnelle Pässe auf dem rechten und linken Bein.



## DEHNEN

## D1 RÜCKENSTRECKER



### Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand.
- Die Knie beugen und mit den Armen umfassen.
- Blick nach unten.

### Übungszweck:

Dehnung der Rückenstrecker.

### Ausführung:

- Den gesamten Rücken rund machen und den Kopf einrollen.
- Die Position kurz halten und dann lösen.

### Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x.

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



## DEHNEN

## D10 PARTNERÜBUNG BRUSTMUSKULATUR



### Ausgangsstellung:

- Schrittposition.
- Arm rechtwinklig anheben, Ellbogen ein wenig tiefer als das Schultergelenk.
- Unterarme und Ellbogen aufeinanderlegen.

### Übungszweck:

Dehnung der Brustmuskulatur, welche durch die Belastungen im Alltag oder Beruf generell eher verkürzt ist.

### Ausführung:

- Den Oberkörper leicht zur Seite abdrehen, bis eine leichte Dehnung in der Brustmuskulatur spürbar wird.
- Dehnung kurz halten, dann wieder lösen.

### Wiederholungszahl:

Dynamisches Aufwärmen: 12 - 15x pro Seite.

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

