



FITNESSÜBUNGEN RUND UM DIE SCHWEISSTECHNIK

**FIT BLEIBEN UND
BESSER SCHWEISSEN!**



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken



Kräftigungsübung **RÜCKEN HEBEN**



Diese Übung stärkt gezielt die Rückenmuskulatur und sorgt so für eine gute Rumpfstabilität, die für sicheres und präzises Schweißen unerlässlich ist.

- Legen Sie sich flach auf den Bauch.
- Winkeln Sie die Arme im 90°-Winkel an, die Ellbogen sind nach außen gerichtet.
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule – nicht überstrecken!
- Heben Sie den Kopf, die Schultern und den oberen Rücken leicht vom Boden ab.
- Halten Sie diese Position für etwa 2 Sekunden und legen Sie den Rumpf wieder ab.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und wiederholen Sie die Bewegung rhythmisch dynamisch.
- Führen Sie diese Übung idealerweise an zwei bis drei Tagen pro Woche durch. Pro Trainingseinheit sind 3 Sätze mit jeweils 15 bis 20 Wiederholungen sinnvoll.

2 Kräftigungsübung **SCHULTERDRÜCKEN**



Diese Kräftigungsübung stärkt Schultern, Rücken und Arme. Diese Muskelgruppen sind essenziell, um den Schweißbrenner auch in wechselnden Arbeitspositionen stabil zu führen.

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen parallel und etwa schulterbreit auseinander.
- Heben Sie die Arme seitlich an, sodass die Ellbogen im 90°-Winkel gebeugt sind und die Unterarme nach oben zeigen.
- Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und den Rücken gerade.
- Strecken Sie die Arme langsam nach oben, bis sie vollständig durchgestreckt sind.
- Halten Sie die gestreckte Position für ca. 2 Sekunden. Führen Sie die Arme anschließend zurück in die Ausgangsposition.
- Halten Sie während der gesamten Übungsausführung den Rücken gestreckt.
- Führen Sie diese Übung an zwei bis drei Tagen pro Woche durch. Pro Trainingseinheit sind 3 Sätze mit jeweils 15 bis 20 Wiederholungen sinnvoll.

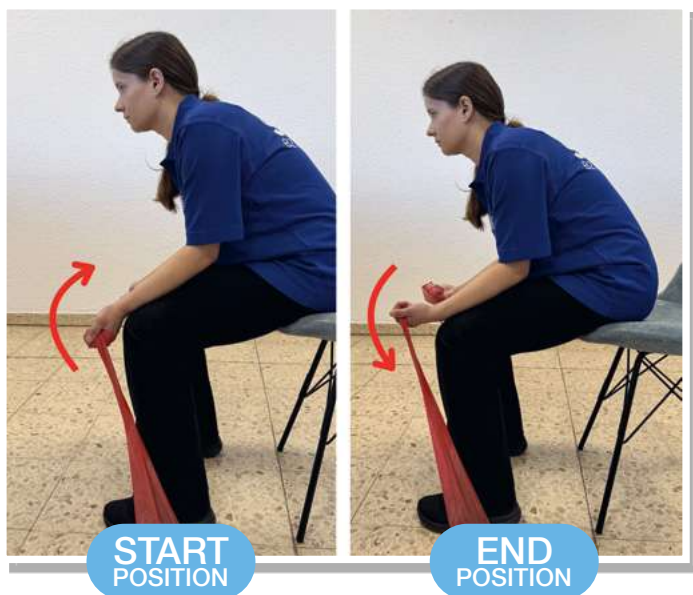
3 Kräftigungsübung **RÜDERN AUFRECHT**



Diese Übung stärkt gezielt die obere Rückenmuskulatur und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung beim Schweißen. Gleichzeitig hilft sie, einer Rundrückenhaltung (Buckelhaltung) effektiv vorzubeugen.

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen parallel und etwa schulterbreit auseinander.
- Halten Sie das Gymnastikband mit gestreckten Armen vor dem Körper nach unten.
- Heben Sie beide Arme gerade nach vorn an, bis sie auf Schulterhöhe sind.
- Die Ellbogen zeigen dabei nach außen.
- Aktivieren Sie während der gesamten Bewegung bewusst die Rumpfmuskulatur.
- Führen Sie diese Übung an zwei bis drei Tagen pro Woche durch. Pro Trainingseinheit sind 3 Sätze mit jeweils 15 bis 20 Wiederholungen sinnvoll.

4 Kräftigungsübung **HANDGELENKE BEUGEN**



Diese Kräftigungsübung stabilisiert das Handgelenk und trägt dazu bei, den Schweißbrenner über längere Zeit kontrolliert und präzise führen zu können.

- Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf einen Hocker, die Knie sind dabei im 90°-Winkel gebeugt.
- Platzieren Sie die Unterarme auf den Oberschenkeln, sodass die Hände frei über den Knien schweben.
- Greifen Sie das Gymnastikband, die Handflächen zeigen dabei nach oben.
- Bewegen Sie Ihre Handgelenke gegen den Widerstand des Gymnastikbands nach oben, wobei die Kraft aus den Unterarmen kommt.
- Senken Sie anschließend Ihre Handgelenke langsam zurück in die Ausgangsposition.
- Führen Sie diese Übung an zwei bis drei Tagen pro Woche durch.
Pro Trainingseinheit sind 3 Sätze mit jeweils 15 bis 20 Wiederholungen sinnvoll.

Beweglichkeitsübung **DEHNEN DER ARMMUSKULATUR**



Diese Übung trägt dazu bei, die Armmuskulatur entspannt und beweglich zu halten. Besonders wichtig für die tägliche Schweißarbeit.

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen parallel und etwa schulterbreit auseinander.
- Strecken Sie den zu dehnenden Arm gerade nach oben und beugen Sie ihn im Ellbogen, sodass die Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
- Greifen Sie mit der freien Hand den angewinkelten Ellbogen und ziehen Sie ihn sanft nach hinten unten, bis eine Spannung im Oberarm spürbar ist.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern während der gesamten Übung entspannt bleiben.
- Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.
- Führen Sie diese Übung idealerweise in kurzen Arbeitspausen durch.
3 Wiederholungen pro Arm fördern gezielt Entspannung und Mobilität.

Beweglichkeitsübung

DEHNEN DES UNTEREN RÜCKENS



Diese Dehnübung beugt Schmerzen im unteren Rücken vor, besonders nach längerem Sitzen oder Stehen in ungünstiger Haltung.

- Setzen Sie sich auf eine Matte oder einen ebenen Untergrund, mit aufrechter Wirbelsäule.
- Die Knie sind etwa im 90°-Winkel gebeugt und leicht nach außen geöffnet.
- Führen Sie nun die Arme von außen zwischen den Beinen hindurch.
- Ziehen Sie den Oberkörper mithilfe der Arme langsam und kontrolliert nach vorn unten.
- Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.
- Führen Sie diese Übung idealerweise in kurzen Pausen während der Arbeit durch. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

Fit im Job?

FITNESSÜBUNGEN FÜR SCHWEISSER

Schweißen ist harte Arbeit:

Konzentriertes Arbeiten in unbequemen Positionen, Hitze und körperliche Belastung gehören zu Ihrem Alltag. Damit Ihr Körper das auf Dauer mitmacht, ist gezielte Ausgleichsbewegung wichtig! In diesem Flyer finden Sie einfache, effektive Übungen, die Rücken, Schultern und Gelenke entlasten – ideal für zwischendurch oder nach Feierabend. Bleiben Sie stark, bleiben Sie beweglich – für mehr Power im Beruf und den richtigen Ausgleich im Alltag!

Kontakt:



**GSI – Gesellschaft für Schweißtechnik
International mbH**

Öffentlichkeitsarbeit

Vincenzo Coda

Im Lipperfeld 29

46047 Oberhausen

coda@gsi-slv.de

www.gsi-slv.de

Das Projekt „Nachhaltigkeit in der bisherigen Berufspraxis und neue Aufgabenfelder im Bereich Wasserstofftechnik als Anforderungen an den Ausbildungsberuf Anlagenmechaniker/-in“ wird im Rahmen des Programms „Nachhaltig im Beruf – zukunftsorientiert ausbilden“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

www.nachhaltig-im-beruf.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Fachliche Begleitung



Bundesinstitut für
Berufsbildung

Administrative Begleitung

