

FITNESSÜBUNGEN RUND UM DIE SCHWEISSTECHNIK

FIT BLEIBEN UND BESSER SCHWEISSEN!

 **Nachhaltig**
im Beruf

DVS GSI SLV

Westfälische Hochschule

UNIVERSITÄT
DUISBURG
Essen
Offen im Denken

RISP

 **NachhaltigH2**

1 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 RUDERN 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.

6 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.

5 Beweglichkeitsübung DEHNEN DER ARMUSKULATUR



Diese Übung trägt dazu bei, die Armuskulatur 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.

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.

Kontakt:

DVS GSI SLV

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

Fachliche Begleitung

bibb Bundesinstitut für Berufsbildung

Administrative Begleitung

Knappschmitt Bahn-See Hand-Experten für mehr?

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union