

Dehnung Wadenmuskulatur



Kleiner Ausfallschritt:
Vorderes Bein im
Kniegelenk beugen,
hinteres Bein strecken.
Ferse des hinteren Fußes in
den Boden drücken. Jetzt
die Hüfte nach vorne unten
schieben.

Jede Seite 2-mal ca. 10
Sekunden dehnen.

Mobilisation Handgelenke



Schulterbreiter Stand, in
den Knien leicht gebeugt,
Arme in Brusthöhe nach
vorne ausstrecken, mit den
Händen eine lockere Faust
machen.

Handgelenke beider Hände
locker 10-mal nach außen
drehen, danach 10-mal
nach innen drehen.

Ihre Ansprechpartner

Handwerkskammer Koblenz
anke.altmeyer@hwk-koblenz.de
Telefon 0261 398-343



AOK Die Gesundheitskasse
holger.ritter@rps.aok.de
Telefon 0261 3904109



Bewegte Pause

Präventive Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz



Die Videos zu den
Übungen finden Sie auf
der AppZubi2.0 und ver-
fügbar auf YouTube.



Wie ich Betriebliche
Gesundheitsförderung
im Betrieb umsetze!



© www.pixabay.com

DAS HANDBWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

Wohlbefinden verbessern

Die folgenden präventiven Ausgleichsübungen entspannen Ihre Muskulatur, beugen Verspannungen vor und verbessern Ihr Wohlbefinden. Die Übungen können direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Dehnung seitliche Nackenmuskulatur



Schulterbreiter Stand, in den Knien leicht gebeugt. Kopf seitlich zur Schulter neigen (linkes Ohr auf linke Schulter) und die gegenüberliegende Schulter nach unten drücken.

Jede Seite 2-mal ca. 10 Sekunden dehnen.

Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur



Der rechte Fuß überkreuzt den linken Fuß. Die Hände aufeinanderlegen, beide Arme nach oben strecken und zur linken Seite neigen. Jetzt beide Hände nach oben schieben. Danach Seitenwechsel.

Jede Seite 2-mal ca. 10 Sekunden dehnen.

Dehnung Brustmuskulatur



Schulterbreiter Stand, in den Knien leicht gebeugt. Arme seitlich in Schulterhöhe strecken. Jetzt Arme sanft nach hinten ziehen, Handgelenke einklappen und Arme soweit drehen, bis die Daumen nach vorne zeigen.

2-mal ca. 10 Sekunden dehnen.

Dehnung hinterer Oberarm



Die linke Hand hinter dem Kopf zwischen die Schulterblätter legen. Die rechte Hand fasst hinter dem Kopf an den Ellbogen des linken Arms und drückt diesen nach unten. Danach Seitenwechsel.

Jede Seite 2-mal ca. 10 Sekunden dehnen.

Dehnung oberer Rücken



Hände falten. Die Ellbogengelenke nach außen drehen und die Arme gestreckt nach vorne unten Richtung Boden schieben, dabei die Schulterblätter auseinanderziehen und den Rücken rund machen.

2-mal ca. 10 Sekunden dehnen.

Dehnung unterer Rücken



Schulterbreiter Stand, in den Knien leicht gebeugt. Arme nach vorne hängen lassen, Kinn nach unten Richtung Brustbein ziehen. Jetzt langsam die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel einrollen.

2-mal ca. 10 Sekunden dehnen.

Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur



Füße zusammen, in den Knien leicht gebeugt. Linkes Bein anheben, am Sprunggelenk fassen und den Fuß nach hinten zum Gesäß ziehen. Jetzt Ferse Richtung Gesäß ziehen und Hüfte nach vorne schieben. Seitenwechsel.

Jede Seite 2-mal ca. 10 Sekunden dehnen.

Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur



Ein Bein gestreckt vor dem Körper mit der Ferse aufsetzen, Zehen zum Schienbein anziehen. Das andere Bein leicht beugen. Den geraden Oberkörper nach vorne unten beugen (einen Diener machen) und gleichzeitig das Gesäß nach hinten unten schieben. Jede Seite 2-mal ca. 10 Sek. dehnen.