



Oberer Rücken

stabiler Stand, Arme in U-Halte, sanft die Arme zurückführen und Schulterblätter zusammenschieben,
Kräftigung und Aufrichtung
Wiederholungen: 15-20 x



Heben und Tragen

stabiler Stand und richtiges Schuhwerk, Last und Körper immer möglichst nah zusammen, Rücken gerade halten, Hüfte und Beine beugen, Körperspannung und von unten aus den Beinen heben, beim Tragen den ganzen Körper drehen, nicht verdrehen, ruckartige Bewegungen vermeiden

Die Ausführung der beschriebenen Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ihre Ansprechpartner

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



Bewegte Pause

Präventive Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

IKK Südwest
axel.clever@ikk-sw.de
Telefon 0261 8996-7122



Einführung
von BGM



Präventive
Ausgleichsübungen

DAS HANDEWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.



Aktiv und gut drauf

Die folgenden Kurzübungen lassen sich einzeln oder als Workout einfach in den Arbeitstag integrieren. Sie bieten einen positiven Impuls zur Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Körpers. Probiere sie doch gleich mal aus!



Cat and Cow

stabiler Stand, Knie gebeugt und Oberkörper gerade nach vorne lehnen, Hände auf Oberschenkel abstützen und im Wechsel „Hohlkreuz“ und „Buckel“ machen
Dauer: ca. 1 Minute



Einbeinstand

Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie einnehmen, dazu Arme nach vorne strecken und im Wechsel auf- und abbewegen (wie ein Hacker), **Stabilisierung und tiefenmuskuläres Training**
Dauer: ca. 1 Minute



Einrollen und Aufrollen

3-4 x komplett den Körper ein- und wieder aufrollen, **Steigerung der Beweglichkeit und Mobilisation der Wirbelsäule**



Flanke

3 x je Seite mit je 3 x federn, Oberkörper aus stabilem Stand zur Seite lehnen und Arm mitführen, **Steigerung der Beweglichkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur**



Wippen

stabiler Stand, langsam im Wechsel auf Zehenspitzen und Ferse wippen, **Förderung der Durchblutung der Beine**
Dauer: ca. 1 Minute



Kniebeuge

stabiler Stand, Knie gebeugt und den Oberkörper gerade nach vorne lehnen, mit den Händen von außen oder innen gegen die Oberschenkel drücken, Gegendruck aufbauen, **Ganzkörperkräftigung**
Dauer: ca. 1 Minute halten



Schulterkreise

Schultergelenke kreisen vor und zurück, **Aktivierung und Mobilisierung des Schulter- Nackenbereichs**
Dauer: ca. 1 Minute



Skispringer

stabiler Stand, Oberkörper gerade nach vorne lehnen, Knie beugen und die Arme im Wechsel von unten hinten nach vorne oben ziehen, **Kräftigung des unteren und oberen Rückens**
Wiederholungen: 15-20 x