

BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS BÄCKERHANDWERK

3-5
Mal

In der Backstube geht es heiß her. Damit Rücken und Gelenke dennoch frisch bleiben, kannst du den körperlichen Belastungen mit gezielten und regelmäßigen Übungen aktiv entgegenwirken. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. Los geht's!

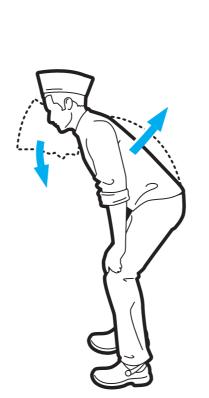
GEBÜCKTES STEHEN



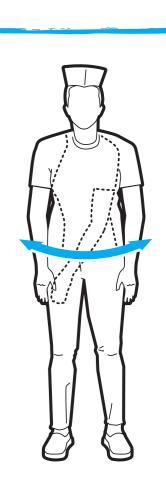
ziehen. Kein Hohlkreuz!



RÜCKEN MOBILISIEREN Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.



LOCKERN UND MOBILISIEREN Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.



SCHULTER UND NACKEN

NACKEN MOBILISIEREN Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.



NACKEN DEHNEN Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!



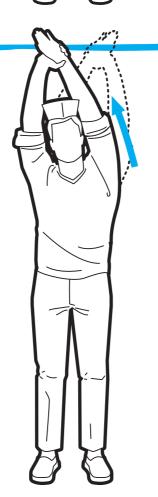
SCHULTERN KREISEN Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.



HEBEN UND TRAGEN

RECKEN UND STRECKEN Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf

die Fußballen gehen!



ARME SCHWINGEN

und abrollen.

20-30 Sekunden



BRUSTMUSKULATUR DEHNEN Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten

ziehen und Schulterblätter zusammen-

führen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!

