DAS LÖSUNGSMITTEL GEGEN RÜCKENPROBLEME.

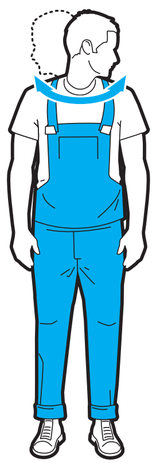
Nur 5 Min. täglich

BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS MALER- UND LACKIERERHANDWERK

Alles im Lack mit Rücken und Gelenken – denn mit gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du körperlichen Belastungen aktiv entgegenwirken und Schmerzen vorbeugen. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. Los geht's!

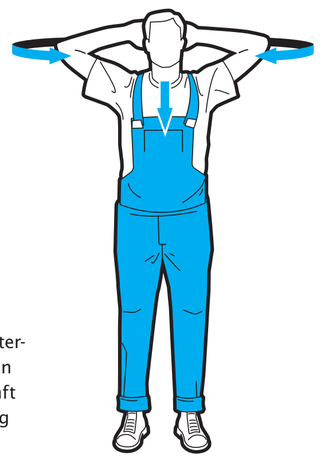
#1 ÜBERKOPF-ARBEIT

3–5 Mal



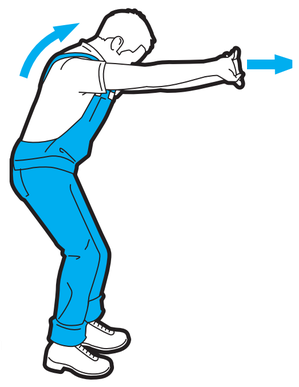
NACKEN MOBILISIEREN
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

15–20 Sekunden halten



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

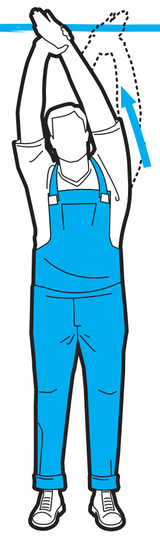
15–20 Sekunden halten



OBEREN RÜCKEN DEHNEN
Finger vor der Brust verschränken, Handflächen nach vorn drehen und wegschieben. Oberen Rücken runden und Dehnung halten.

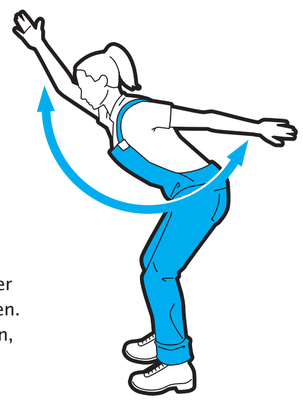
#2 HEBEN UND TRAGEN

20–30 Sekunden



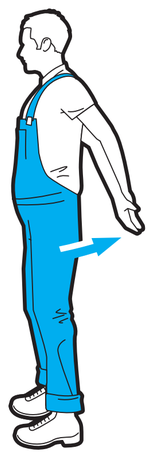
RECKEN UND STRECKEN
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20–30 Sekunden



ARME SCHWINGEN
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

15–20 Sekunden halten



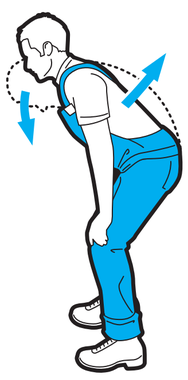
BRUSTMUSKULATUR DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!

#3 STATISCHE KÖRPER-HALTUNG

20–30 Sekunden

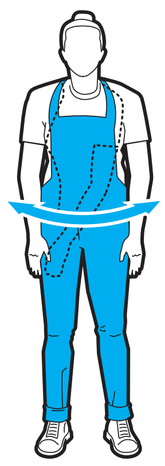
SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

3–5 Mal



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

20–30 Sekunden



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

iKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.