



Nur **5** Min.
täglich

KÖRPER SIND WIE HÄUSER: STABILITÄT IST WICHTIG.

BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS BAU- UND AUSBAUGEWERBE

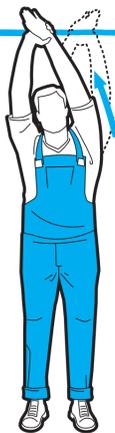
Wer auf dem Bau arbeitet, ist hart im Nehmen. Damit auch dein Rücken und die Gelenke den körperlichen Belastungen standhalten, kannst du mit gezielten und

regelmäßigen Übungen aktiv entgegenwirken. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

#1 HEBEN UND TRAGEN

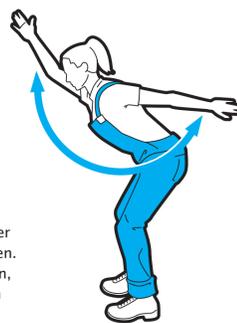
20-30
Sekunden

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

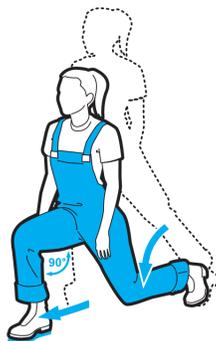
BRUSTMUSKULATUR DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



#2 KNIEN

Jede Seite
3-5
Mal

**HÜFTBEUGER DEHNEN/
OBERSCHENKELVORDERSEITE
KRÄFTIGEN**
Großer Ausfallschritt, Gewicht auf das vordere Bein. Hinteres Knie senken, Oberkörper aufrecht, Dehnung halten. Vordere Ferse am Boden lassen!



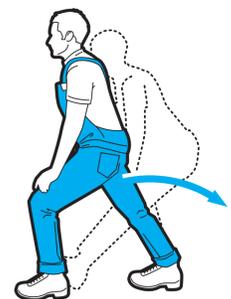
Jede Seite
3-5
Mal

**OBERSCHENKELRÜCKSEITE
DEHNEN**
Kleiner Ausfallschritt, Zehenspitzen des vorderen Beines hochziehen. Jetzt mit geradem Rücken zum gestreckten Bein neigen. Dehnung halten.



Jede Seite
15-20
Sekunden

WADE DEHNEN
Großer Ausfallschritt, Gewicht auf vorderes, gebeugtes Bein, hintere Ferse in den Boden drücken, Dehnung halten. Anschließend hinteres Bein beugen und durch Gewichtsverlagerung auf hinteres Bein „absetzen“. Dehnung halten.



#3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

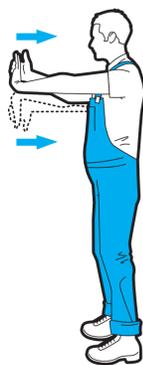
20-30
Sekunden

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



Jede Seite
15-20
Sekunden

UNTERARM DEHNEN
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.



20-30
Sekunden

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

