Nur 5 Min. täglich

# KOMM IN DIE GÄNGE!

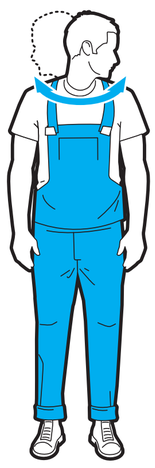
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS KFZ-GEWERBE

Damit dein Körper auch weiterhin läuft wie geschmiert, kannst du körperlichen Belastungen mit regelmäßigen und gezielten Übungen aktiv entgegenwirken.

Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. Los geht's!

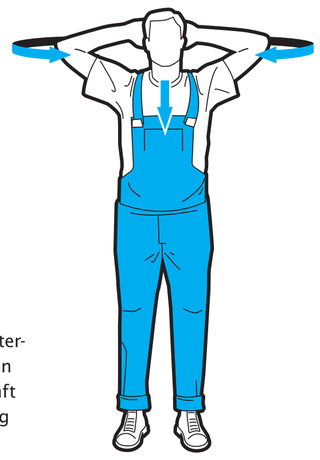
## #1 ÜBERKOPF-ARBEIT

3–5 Mal



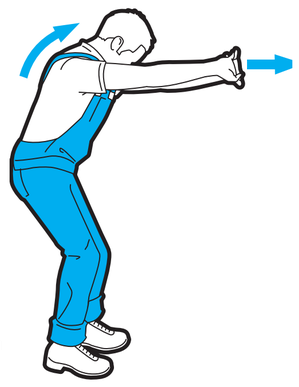
**NACKEN MOBILISIEREN**
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

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!

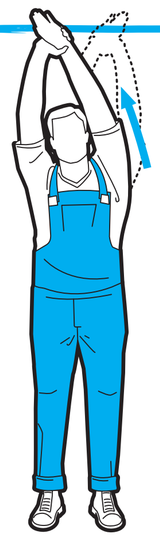
15–20 Sekunden halten



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

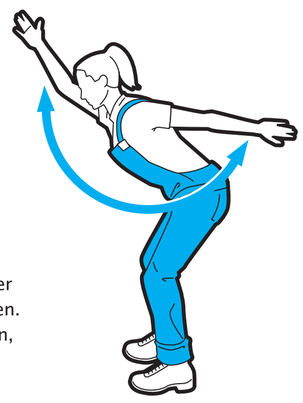
## #2 HEBEN UND TRAGEN

20–30 Sekunden



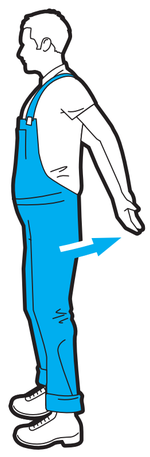
**RECKEN UND STRECKEN**
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

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



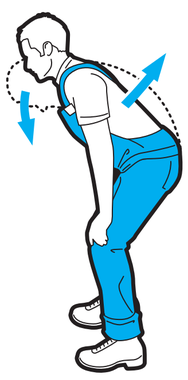
**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!

## #3 STATISCHE KÖRPER-HALTUNG

20–30 Sekunden

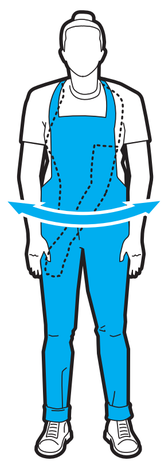
**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

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.