



Nur **5** Min. täglich

GESTALTE DEINE GESUNDHEIT!

BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS RAUMAUSSTATTERGEWERBE

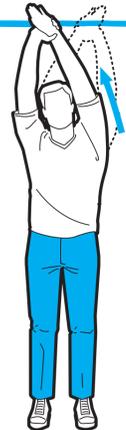
Dein Job zwingt dich in die Knie, aber nicht deine Gesundheit. Mit diesen gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du körperlichen Belastungen entgegenwirken

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

#1 HEBEN UND TRAGEN

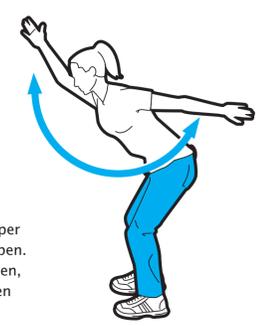
20-30 Sekunden

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!



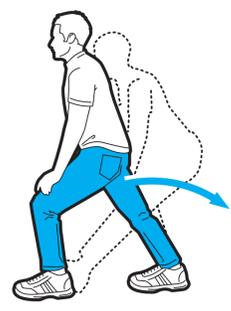
Jede Seite 3-5 Mal

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

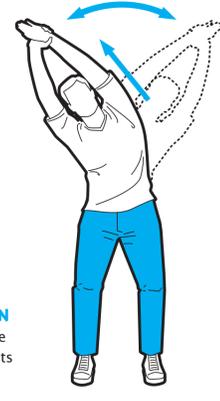
20-30 Sekunden

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

SEITLICHEN RUMPF DEHNEN
Schulterbreiter Stand, entspannte Knie, die Arme jeweils nach rechts und nach links oben ziehen.



20-30 Sekunden

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

