

# RÜCKEN GESUND HEIT

Vorbeugen  
ist besser  
als heilen!

## Gesund am Arbeitsplatz - Ausgleichsübungen

**01**

Stellen Sie sich in Schrittstellung parallel zum Türrahmen und legen den Arm mit gebeugtem Ellenbogen an die Wand.

Drehen Sie den Oberkörper so weit nach links, bis Sie eine Dehnung in der Brustmuskulatur merken. Diese Dehnung wird für 10-15 Sekunden gehalten. Danach entspannen Sie die Muskeln. Wiederholen Sie die Übung noch zweimal und wechseln Sie anschließend die Seite.



**02**

Setzen Sie sich aufrecht hin.

Legen Sie die Arme überkreuzt auf die Schultern. Drehen sie den Oberkörper langsam nach rechts, soweit es möglich ist und halten die Spannung für wenige Sekunden. Anschließend führen Sie den Oberkörper zur linken Seite. Führen Sie die Übung insgesamt dreimal für jede Seite durch. Achten Sie darauf, dass der Kopf in Bewegungsrichtung mitgeführt wird und vermeiden Sie ruckartige Richtungswechsel.



**03**

Stellen Sie sich aufrecht mit geradem Rücken und Blick nach vorne hin.

Beine in Schrittstellung führen. Das rechte Bein befindet sich hinten und die rechte Ferse bleibt am Boden. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Das rechte Knie bleibt gestreckt und das Gewicht wird langsam nach vorne auf das linke Bein verlagert bis Sie eine Dehnung in der rechten Wade spüren. Halten Sie die Dehnung für 10-15 Sekunden und wechseln Sie im Anschluss das Bein. Führen Sie insgesamt 3 Durchgänge aus.



**04**

Im sicheren Stand beugen Sie das linke Knie und greifen mit der linken Hand nach dem linken Fußrücken.

Die Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur werden angespannt, um eine Hochkreuzposition zu vermeiden. Das linke Bein wird Richtung Gesäß gezogen, bis eine Dehnung des Oberschenkelmuskels eintritt. Die Spannung wird für 10-15 Sekunden gehalten. Wiederholen Sie die Übung zweimal und wechseln Sie anschließend die Seite.

