gesundes **unternehmen** aktiv!

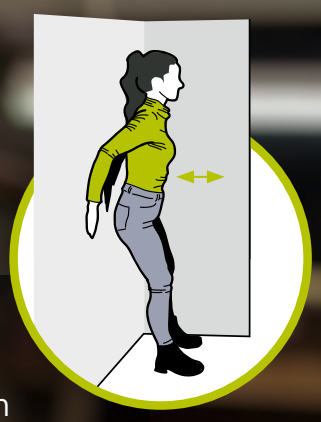
AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Stehen im Job

Mit diesen Übungen* für zwischendurch beugen Sie Verspannungen vor.

Übung 1

Abdrücken von der Wand
Stehen Sie mit ein bis zwei Fußlängen Abstand mit dem Rücken zur Wand. Langsam den Oberkörper nach hinten bewegen. Sich mit den Handflächen beider Hände abfangen und sich mit den Unterarmen und Händen wieder von der Wand abdrücken. Die Übung etwa fünf- bis zehnmal wiederholen.

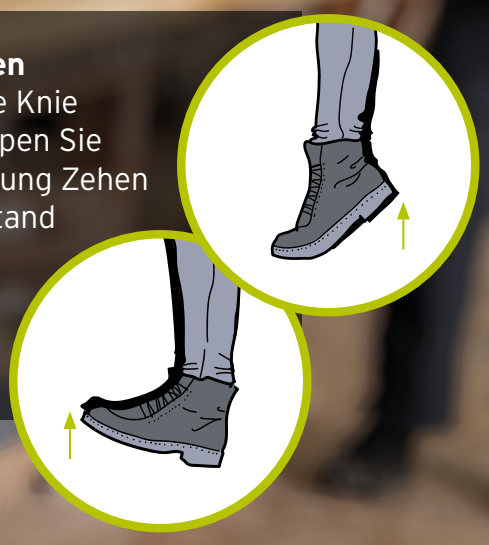


Übung 2

Oberkörper strecken und beugen
Aufrecht stehen. Im Wechsel mit dem rechten und linken Arm in Richtung Decke greifen, dabei den Körper komplett durchstrecken (10 bis 15 Sekunden). Dann die Knie und den Rumpf beugen. Die Arme locker nach unten pendeln lassen. Das Ganze noch ein- bis zweimal wiederholen.

Übung 3

Mit den Füßen wippen
Stehen Sie aufrecht, die Knie leicht gebeugt, und wippen Sie von den Fersen in Richtung Zehen bis hoch in den Ballenstand und zurück bis auf die Fersen. Nehmen Sie sich für die Übung eine Minute Zeit.

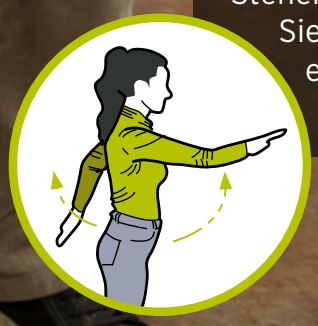


Übung 4

Rumpf drehen
Aufrecht stehen, die Knie leicht beugen, Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellenbogen nach hinten drücken. Nun den Rumpf wechselseitig zur Seite drehen – dynamisch zweimal nach links und dann zweimal sanft nach rechts rotieren bei einem festen Stand. Die Übung fünf- bis zehnmal wiederholen.

Übung 5

Arme pendeln
Stehen Sie aufrecht und schwingen Sie die ausgestreckten Arme etwa eine Minute lang gegengleich nach vorne und hinten.



Sie möchten mehr für Ihren Rücken tun?
Dann melden Sie sich bei dem Online-Programm der AOK Bayern an: Rücken*aktiv* im Job.

Weitere Informationen: rueckenaktivimjob.de

* Sollten Sie körperliche Beschwerden oder Schmerzen haben, konsultieren Sie vor Durchführung der Übungen eine Ärztin oder einen Arzt.