

Stehen im Job

Mit diesen Übungen für zwischendurch reduzieren Sie die Belastungen.

Übung 1

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 beugen, Oberkörper krümmen und Arme nach unten pendeln lassen. Das Ganze noch ein- bis zweimal wiederholen.



Übung 2

Rumpf drehen

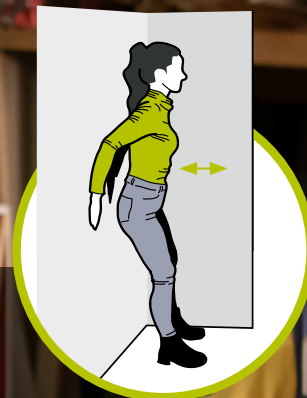
Aufrecht stehen, die Knie leicht beugen, Hände hinter dem Kopf verschränken, Arme in 90 Grad im Schultergelenk anwinkeln, die Ellenbogen nach hinten drücken. Nun den Rumpf wechselseitig zur Seite drehen – dynamisch zweimal nach links und dann zweimal nach rechts rotieren bei einem festen Stand.



Übung 4

Abdrücken von der Wand

Stehen Sie mit dem Rücken zur Wand, mit ein bis zwei Fußlängen Abstand. Langsam den Oberkörper nach hinten bewegen. Sich mit den Handflächen beider Hände abfangen und sich wieder von der Wand abdrücken.



Übung 3

Arme pendeln

Stehen Sie aufrecht und schwingen die ausgestreckten Arme gegenläufig nach vorne und hinten.



Weitere Informationen:

Das Beste, was Menschen, die viel stehen müssen, zur Entlastung ihres Rückens tun können: sich bewegen.

Mehr Übungen und Angebote für Ihren Rücken unter: aok.de/ruecken