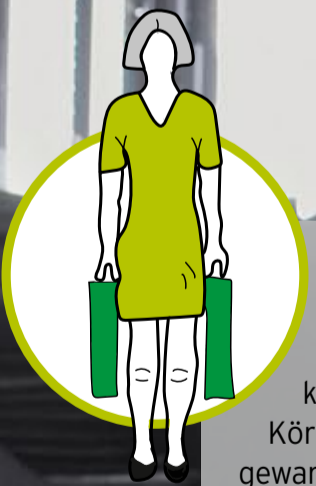


# Gesunder Rücken beim Bewegen von Lasten



## Richtige Technik beim Anheben

Beim täglichen Anheben schwerer Gegenstände treten Sie möglichst dicht an die Last heran. Achten Sie darauf, dass sich beim Bücken das Gesäß nach hinten schiebt und sich die Knie in einem 90-Grad-Winkel beugen. Die Last befindet sich optimalerweise zwischen den Füßen, sodass sie gleichmäßig ohne großen Ruck angehoben werden kann. Mit der gleichen Technik setzen Sie die Last wieder ab. Wichtig: Achten Sie darauf, beim Anheben und Absetzen einen geraden Rücken zu haben, die Wirbelsäule darf zudem nicht verdreht werden.



## Richtige Technik beim Tragen von Lasten

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, sodass Sie nicht nach hinten ins Hohlkreuz fallen. Tragen Sie die Last dicht am Körper, mit der schweren Seite zum Körper gewandt. Bei mehreren Gegenständen ist eine gleichmäßige Verteilung auf beide Arme notwendig. Sollten Sie eine Last über längere Strecken tragen, empfehlen sich Pausen durch gezieltes Absetzen. Bei zu schwerer oder unhandlicher Last bitten Sie Kollegen um Hilfe oder nutzen Sie Hilfsmittel wie Sackkarren, Schubkarren oder Hubwagen.



## Rücken regelmäßig stärken

Wer bei der Arbeit schwere Lasten zu bewegen hat, sollte seinen Rücken durch ausreichend Bewegung und gezieltes Training stärken. Diese Übung eignet sich für die Pause:

### Kräftigung: Seitenrotation des Oberkörpers

Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit geöffnet und leicht gebeugt. Legen Sie die Handinnenflächen an Ihren Hinterkopf und ziehen Sie die Ellenbogen nach außen. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken nach vorn und drehen Sie Ihren Oberkörper in dieser Position langsam nach rechts. Halten Sie diese Bewegung ein wenig und zählen Sie von eins bis fünf. Drehen Sie sich dann nach links. Wichtig: Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Ihr Rücken sollte gerade bleiben. Die Knie bleiben leicht gebeugt.

Weitere Übungen unter:  
[rueckenaktivimjob.de](http://rueckenaktivimjob.de)