

Entlastungs- & Ausgleichsübungen für Beschäftigte in

Lager & Kommissionierung

- ▶ Durch kleine Übungen und Veränderungen in der Körperhaltung Entlastung und Entspannung im Arbeitsalltag verankern – direkt am Arbeitsplatz.
- ▶ Bewegte Mikro-Pausen, die dem Rücken, den Gelenken, Muskeln und dem ganzen Menschen gut tun!



Die Idee zum Übungskonzept

Hintergrund:

Einseitige körperliche Belastungen sind schädlich. Oft merken wir dies erst, wenn die Muskeln verspannen, die Füße, Hände oder der Rücken schmerzen. Ausgleichs- und Entlastungsübungen helfen dabei, bereits am Arbeitsplatz einseitigen Körperhaltungen entgegenzuwirken und so Beeinträchtigungen zu verhindern.

Schultern hochziehen, einatmen – Schultern fallen lassen, Arme ausschütteln und ausatmen – diese Übung lockert ihre gesamte Rumpf-, Nacken- und Gesichtsmuskulatur. Probieren Sie es! Diese Übung können Sie überall durchführen – auch direkt an Ihrem Arbeitsplatz und während der Arbeitszeit – und viele weitere Übungen ebenfalls. Es gibt viele Arten zu Stehen und zu Sitzen – auch dadurch entlasten Sie Ihre Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur. Denken Sie an sich, schaffen Sie sich einen Ausgleich – so oft wie möglich!



Heb-an

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ beugt Bandscheibenschäden vor
- ▶ kräftigt die Oberschenkel

Heb-an

Dauer:

- ▶ immer beim Heben und Tragen von Lasten anwenden

Ausführung:

- ▶ beide Füße fest am Boden, Beine hüftbreit auseinander
- ▶ Knie leicht anwinkeln, den Po nach hinten schieben
- ▶ den Oberkörper gestreckt nach vorne beugen
- ▶ die Ellenbogen beugen, das Gewicht nah an den Körper heranziehen
- ▶ aufrichten und Gewicht nah am Körper halten



Kranichstand

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ dehnt Wadenmuskulatur und Hüftbeuger

Kranichstand

Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten
- ▶ Seitenwechsel
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

Ausführung:

- ▶ auf rutschfesten Boden achten, festes Schuhwerk
- ▶ rechten Fuß auf einen stabilen Gegenstand hochstellen
- ▶ das rechte Knie beugen
- ▶ beide Hände stützen auf rechtem Knie ab



Storchenschritt

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ dehnt die hintere Beinmuskulatur

Storchenschritt

Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten,
Seitenwechsel
- ▶ mehrmals täglich in den
Tagesablauf einbauen

Ausführung:

- ▶ auf rutschfesten Boden achten, festes
Schuhwerk
- ▶ aufrechter Stand, den rechten Fuß auf
einen stabilen Gegenstand legen
- ▶ das rechte Bein strecken und die Fußspitze
hochziehen
- ▶ Hände in die Hüfte und das linke Bein
leicht beugen
- ▶ den Oberkörper gestreckt nach vorne schieben
- ▶ Augen schauen zum Boden



Wandsitz

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ kräftigt die Beinmuskulatur
- ▶ dehnt den vorderen Brustbereich

Wandsitz

Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

Ausführung:

- ▶ auf rutschfesten Boden achten, festes Schuhwerk
- ▶ Stand mit dem Rücken zur Wand
- ▶ 90°-Winkel Ober-und Unterschenkel
- ▶ die Arme sind seitlich ausgestreckt
- ▶ Arme und Handrücken berühren die Wand
- ▶ Kinn in Richtung Brust bewegen
- ▶ Augen schauen geradeaus