

Entlastungs- & Ausgleichsübungen für Beschäftigte in der Warenverräumung

- ▶ 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.

Wirkungen:

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!



Trick 7

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ kräftigt die Bein- und Po-Muskulatur

Trick 7

Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten
- ▶ immer bei der Warenverräumung anwenden

Ausführung:

- ▶ sicherer Stand, festes Schuhwerk
- ▶ Beine hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen
- ▶ beide Füße fest am Boden
- ▶ den Po etwas nach hinten rausschieben
- ▶ den Oberkörper nach vorne bewegen
- ▶ eine Hand stützt auf dem Oberschenkel ab



Warenverräumung

Balance

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ entlastet die Beine und Füße

Balance

Dauer:

- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

Ausführung:

- ▶ aufrechter Sitz
- ▶ Beine hüftbreit auseinander
- ▶ beide Füße fest am Boden
- ▶ eine Hand stützt auf dem Oberschenkel ab

Warenverräumung



Schüttler

- ▶ lockert die Beine
- ▶ lockert und entlastet die Füße

Schüttler

Dauer:

- ▶ **Seitenwechsel**
- ▶ **mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen**

Ausführung:

- ▶ **sicherer Stand, festes Schuhwerk**
- ▶ **aufrechter Stand**
- ▶ **Stand auf einem Bein**
- ▶ **beide Hände in die Hüfte**
- ▶ **das freie Bein kräftig „ausschütteln“**

Warenverräumung



Himmelspfeiler

- ▶ streckt den ganzen Körper
- ▶ dehnt die Unterarmbeugemuskulatur
- ▶ verbessert die Schulterbeweglichkeit

Himmelspfeiler

Dauer:

- ▶ **mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen**

Ausführung:

- ▶ **aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander stellen, die Knie locker**
- ▶ **beide Hände fassen, Arme ganz nach oben strecken und Hände umstülpen**
- ▶ **die Ellenbogen ganz in Streckung bringen**
- ▶ **Variante: auf die Zehenspitzen**