

Entlastungs- & Ausgleichsübungen für

## Beschäftigte im Bereich Theken

- ▶ 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!

Bereich  
Theken



# Bogenspannung

- ▶ dehnt die vordere Brustpartie
- ▶ entlastet den Schulter- Nackenbereich
- ▶ streckt die Hals- und Brustwirbelsäule

# Bogenspannung

## Dauer:

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

## Ausführung:

- ▶ aufrechter Stand
- ▶ beide Hände hinter dem Rücken fassen
- ▶ die Arme vom Rücken weg nach hinten bewegen
- ▶ Kinn Richtung Brust
- ▶ kurz in der Position verharren

Bereich  
Theken



# Standwaage

- ▶ entlastet den unteren Rücken/  
Lendenwirbelsäule
- ▶ entlastet den Schulter- Nackenbereich

# Standwaage

## Dauer:

- ▶ **Seitenwechsel**
- ▶ **immer beim Vorbeugen im Thekenbereich anwenden**

## Ausführung:

- ▶ **Stand auf dem rechten Bein**
- ▶ **die rechte Hand stützt auf der Theke ab, Oberkörper nach vorne kippen**
- ▶ **das linke Bein leicht nach hinten strecken und kurz halten**

Bereich  
Theken



# Schulterdreher

- ▶ lockert die Schulter-Nackengegend

# Schulterdreher

## Dauer:

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

## Ausführung:

- ▶ **aufrechter Stand, Schultern hängen lassen**
- ▶ **Tief ausatmen, normal weiteratmen**
- ▶ **beide Schultern von vorne nach hinten locker kreisen**
- ▶ **beide Schultern von hinten nach vorne locker kreisen**
- ▶ **beide Schultern nacheinander von vorne und von hinten locker kreisen**