

Entlastungs- & Ausgleichsübungen für

## Beschäftigte an Steharbeitsplätzen

- ▶ 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!

Steharbeitsplätze  
& Stehkasse



# Waden-Wohltat

- ▶ aktiviert die Venenpumpe
- ▶ verbessert die Durchblutung der Beine
- ▶ beugt Krampfadern vor

# Waden-Wohltat

## Dauer:

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

## Ausführung:

- ▶ **aufrechter Stand**
- ▶ **auf der Stelle gehen**
- ▶ **Fersen heben (Zehenstand) und senken (Fersenstand)**
- ▶ **abwechselnd oder auch gleichzeitig mit beiden Beinen**
- ▶ **flottes Tempo**

Steharbeitsplätze  
& Stehkasse



# Thekenstand

- ▶ entlastet den unteren Rücken (Lendenwirbelsäule)
- ▶ entlastet den Schulter-Nackenbereich

# Thekenstand

## Dauer:

- ▶ Fußwechsel
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

## Ausführung:

- ▶ aufrechter Stand
- ▶ rechter Winkel Ober- und Unterarm
- ▶ Schultern locker
- ▶ einen Fuß hochstellen

Steharbeitsplätze  
& Stehkasse



# Steh-Party

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ entlastet die Füße
- ▶ entlastet Knie und Hüfte

# Steh-Party

## Dauer:

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

Diese Art des Stehens ist erheblich schonender als das „normale“ Stehen, da die Knie leicht abgewinkelt und die Füße entlastet werden.

## Ausführung:

- ▶ **aufrechter Stand**
- ▶ **beide Füße in Schrittstellung, in einem leichten Ausfallschritt**
- ▶ **Knie locker gebeugt**
- ▶ **Schultern locker**





Steharbeitsplätze  
& Stehkasse

# Hinsetzen

- ▶ entlastet die Füße
- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ entlastet Knie und Hüfte

# Hinsetzen

## Dauer:

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

## Ausführung:

- ▶ **aufrechter Sitz**
- ▶ **rechter Winkel Ober- und Unterarm**
- ▶ **Schultern locker**
- ▶ **beide Füße aufstellen**