

So bleibt Ihr Rücken fit ...

... wenn Sie bei der Arbeit über-
wiegend **stehen**.



**Denk
an mich**
Dein Rücken

1. Übung: Hackbewegungen in Vorhalte



- Ausgangsposition ist der aufrechte Stand oder eine gerade Sitzposition.
- Nun werden die Knie leicht gebeugt und der Oberkörper nach vorne geneigt.
- Die Arme werden gerade vor den Körper gestreckt.
- Die Handinnenflächen zeigen zueinander.
- Nun werden kurze, schnelle Hackbewegungen (nach oben und unten) über den langen, gestreckten Arm initiiert.
- Die Übung wird zwischen 20 und 40 Sekunden gehalten.

2. Übung: Einbeinstand

- Ausgangsposition ist der aufrechte Stand.
- Nun wird ein Bein (rechts oder links) gehoben.
- Mit ausgestreckter Fußspitze wird jetzt der Name, das Geburtsdatum oder Ähnliches in die Luft geschrieben, ohne dass der Fuß den Boden berührt.
- Im Anschluss wird die Übung mit dem anderen Fuß wiederholt.



3. Übung: Schulterkreisen mit Richtungswechsel und alternierend

- Kreisen der Schultern:
 - Parallel vorwärts
 - Parallel rückwärts
 - Abwechselnd vorwärts
 - Abwechselnd rückwärts
 - Gegengleich