

## So bleibt Ihr Rücken fit ...

... wenn Sie bei der Arbeit häufig  
Lasten bewegen.



**Denk  
an mich**  
Dein Rücken

## 1. Übung: Kniebeuge



- Die Ausgangsposition ist eine schulterbreite Standposition, Füße leicht außenrotiert.
- Die Beine werden gebeugt, wobei die Knie-Fuß-Einstellung (Knie bewegen sich nicht über die Fußspitzen) erhalten bleibt, das Gesäß wird weit nach hinten geschoben.
- Die Arme bewegen sich zum Ausgleich nach vorne.
- Die Ausgangsposition ist erreicht, wenn der Kniewinkel knapp über  $90^\circ$  beträgt.
- Im Anschluss wird in die Endposition zurückgekehrt und die Übung mehrmals wiederholt.

## 2. Übung: statischer Butterfly (Partnerübung)

- In der Ausgangsposition stehen die Partner in einem Abstand von einer Armlänge, linke Schulter an linke Schulter, gegenüber.
- Die Arme werden in der Schulter um  $90^\circ$  gehoben, die Ellenbogen um  $90^\circ$  gebeugt und die Hände zeigen zueinander.
- Partner A fixiert den Unterarm von Partner B mit seinem eigenen Unterarm und baut Druck nach vorne auf.
- Partner B baut entsprechend Widerstand auf.
- Die Spannung wird für 10–15 Sek. gehalten, dann Partner- und Richtungswechsel.
- Wichtig: kein Wettkampfcharakter.



## 3. Übung: Daumenziehen



- Im aufrechten Stand sind die Arme gerade vor dem Körper ausgestreckt; Daumen zeigen hoch.
- Nun werden die Ellenbogen gebeugt und die Daumen während einer Innenrotation an die Schultern herangezogen.
- In der Endposition sind die Handgelenke nah an den Schultern, die Daumen wenn möglich abwärts gerichtet und die Schulterblätter bewegen sich hinter dem Rücken zueinander.