



Nur **5** Min.
täglich

DIESE ÜBUNGEN BEKOMMT JEDER GEBACKEN.

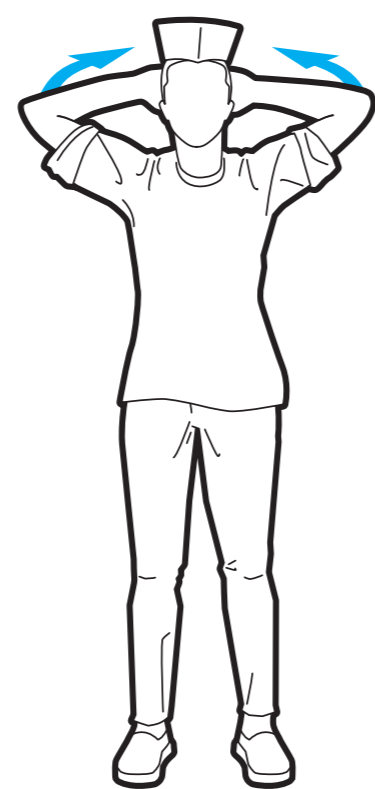
BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS BÄCKERHANDWERK

In der Backstube geht es heiß her. Damit Rücken und Gelenke dennoch frisch bleiben, kannst du den körperlichen Belastungen mit gezielten und regelmäßigen

Übungen aktiv entgegenwirken. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

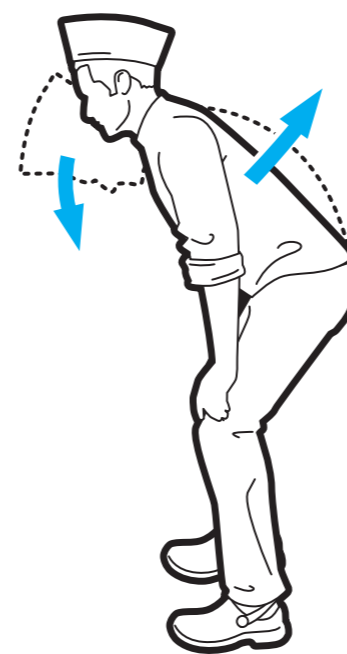
#1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20 Sekunden halten



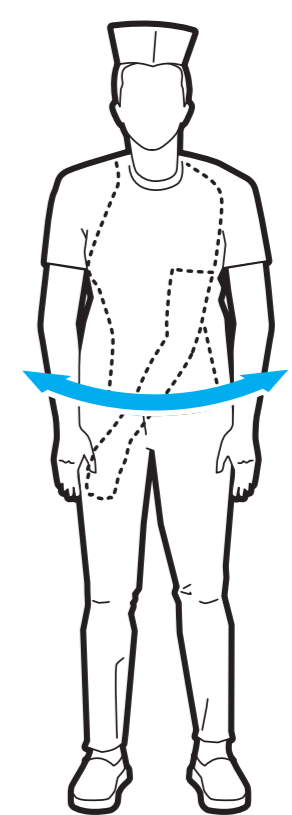
AUFDEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3-5 Mal



RÜCKEN MOBILISIEREN
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

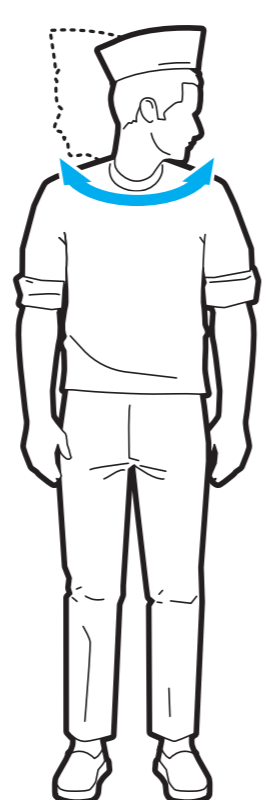
20-30 Sekunden



LOCKERN UND MOBILISIEREN
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.

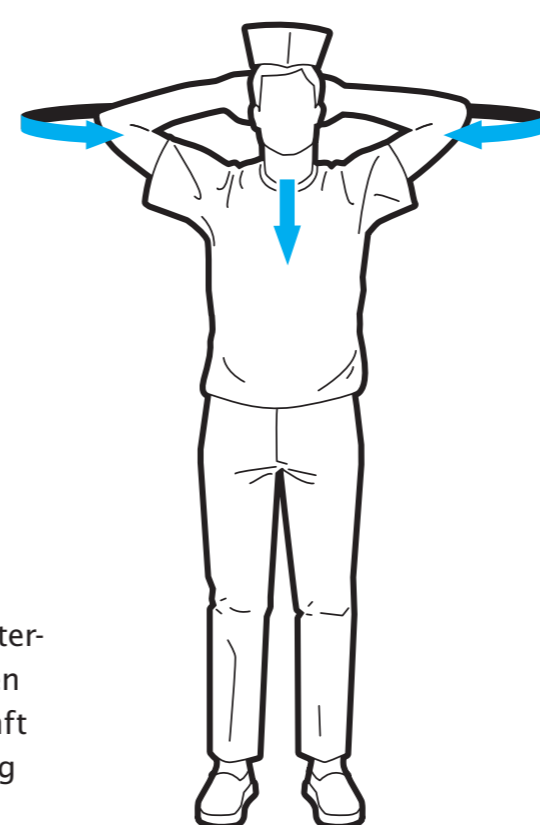
#2 SCHULTER UND NACKEN

3-5 Mal



NACKEN MOBILISIEREN
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

15-20 Sekunden halten



NACKEN DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!

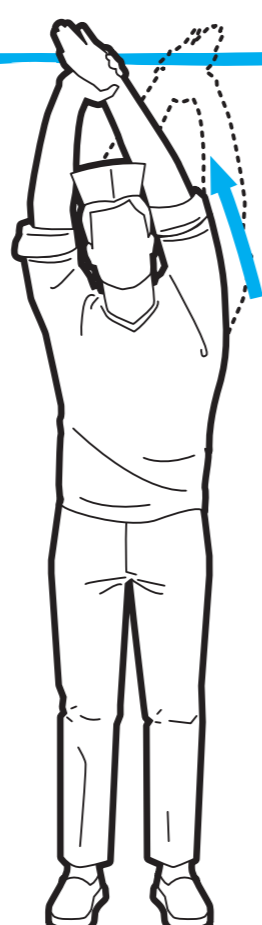
5-10 Mal



SCHULTERN KREISEN
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

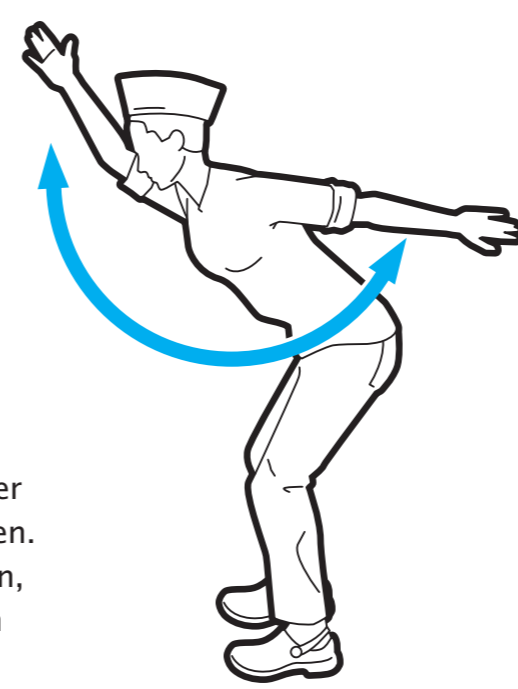
#3 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden



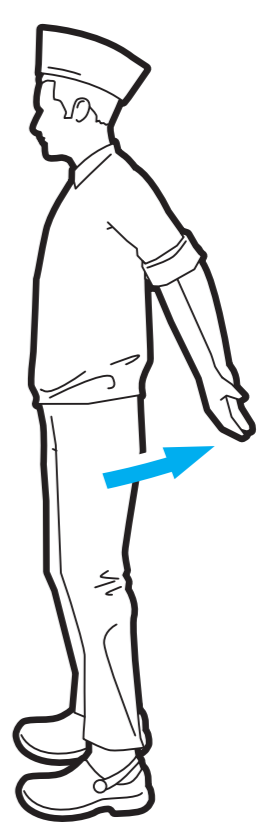
RECKEN UND STRECKEN
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20-30 Sekunden



ARME SCHWINGEN
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

15-20 Sekunden halten



BRUSTMUSKULATUR DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!