



Nur **5** Min.
täglich

DARF'S NOCH ETWAS MEHR GESUNDHEIT SEIN?

BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS FLEISCHERHANDWERK

Du machst einen wahren Knochenjob – doch mit gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du den körperlichen Belastungen aktiv entgegenwirken und

Schmerzen vorbeugen. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

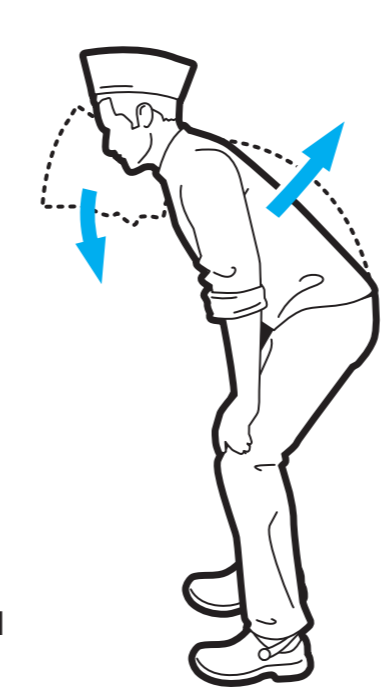
#1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20 Sekunden halten



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

3-5 Mal



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

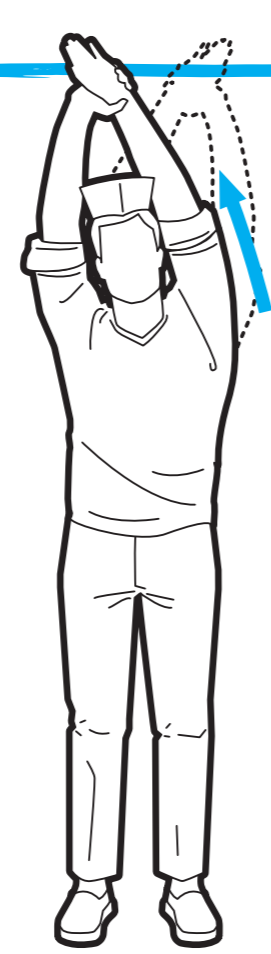
5-10 Mal



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

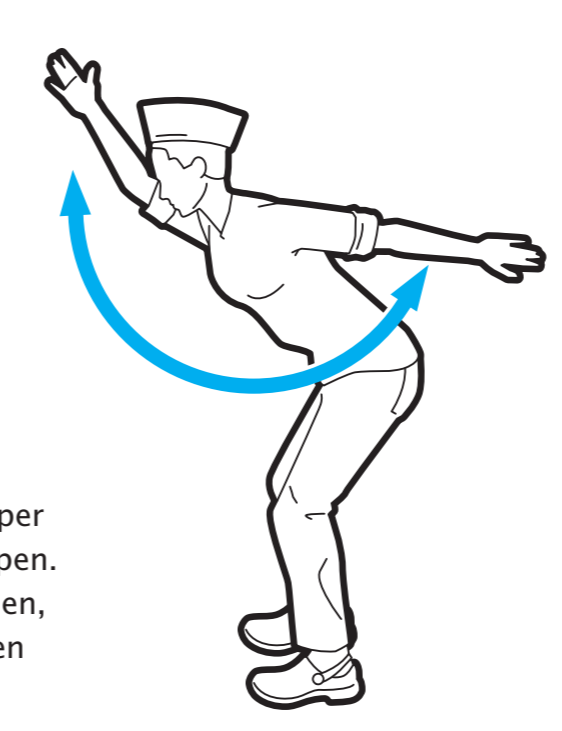
#2 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden



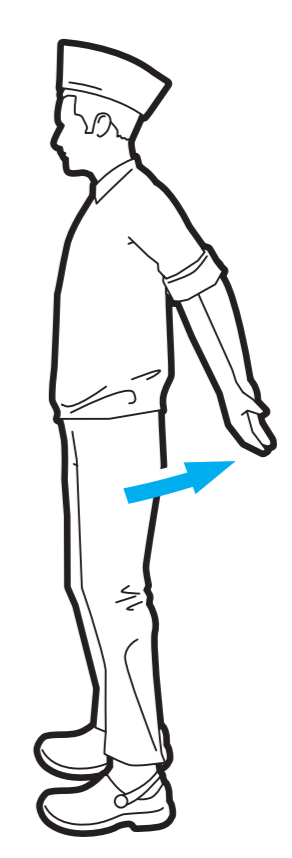
RECKEN UND STRECKEN
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

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.

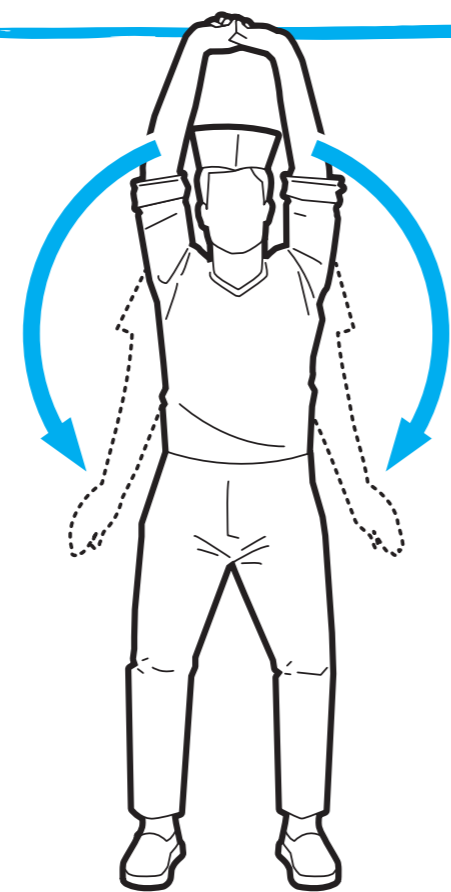
15-20 Sekunden halten



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

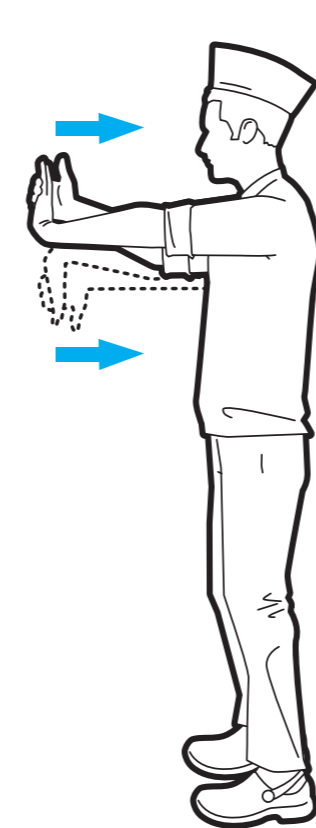
#3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

20-30 Sekunden



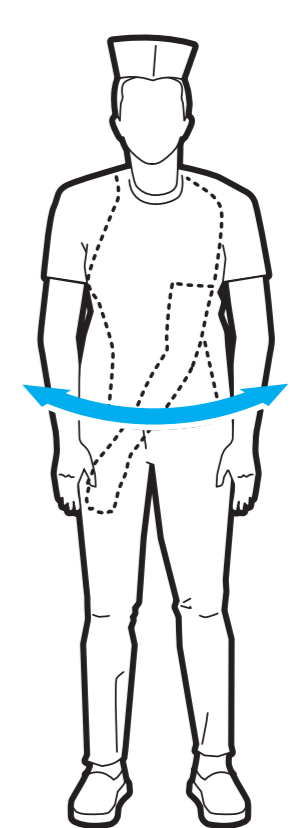
SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

Jede Seite 15-20 Sekunden



UNTERARM DEHNEN
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.

20-30 Sekunden



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