

# NICHT NUR HEIZKÖRPER BRAUCHEN WARTUNG.

Nur **5** Min.  
täglich

## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS INSTALLATEURHANDWERK

Dein Körper ist eine komplexe Anlage, der einseitige Belastung schaden kann. Besser mit gezielten, regelmäßigen Übungen aktiv entgegenwirken und

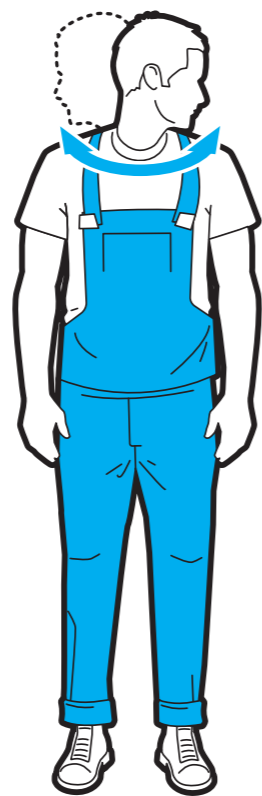
Schmerzen vorbeugen! Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

### #1 ÜBERKOPF- ARBEIT

3-5  
Mal

#### NACKEN MOBILISIEREN

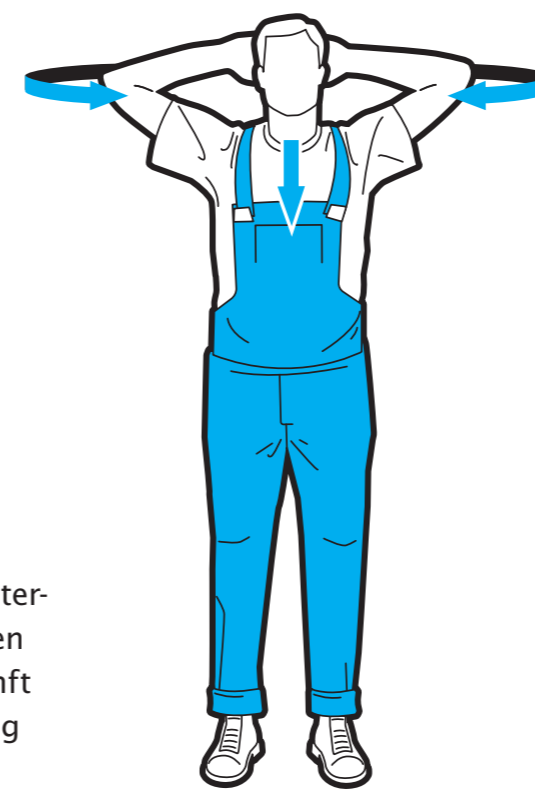
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.



15-20  
Sekunden  
halten

#### NACKEN DEHNEN

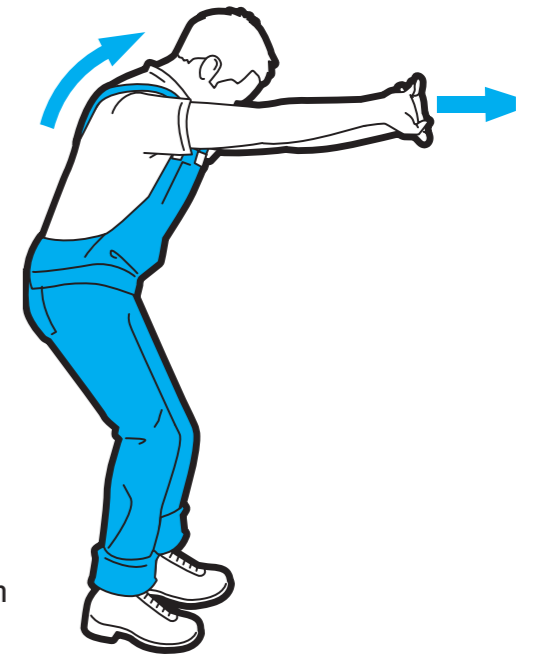
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!



15-20  
Sekunden  
halten

#### OBEREN RÜCKEN DEHNEN

Finger vor der Brust verschränken, Handflächen nach vorn drehen und wegschieben. Oberen Rücken runden und Dehnung halten.

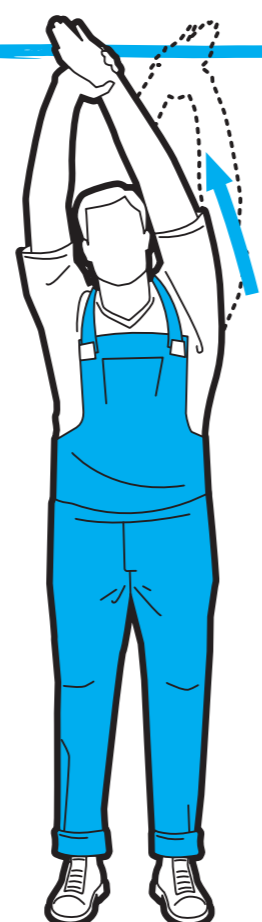


### #2 HEBEN UND TRAGEN

20-30  
Sekunden

#### RECKEN UND STRECKEN

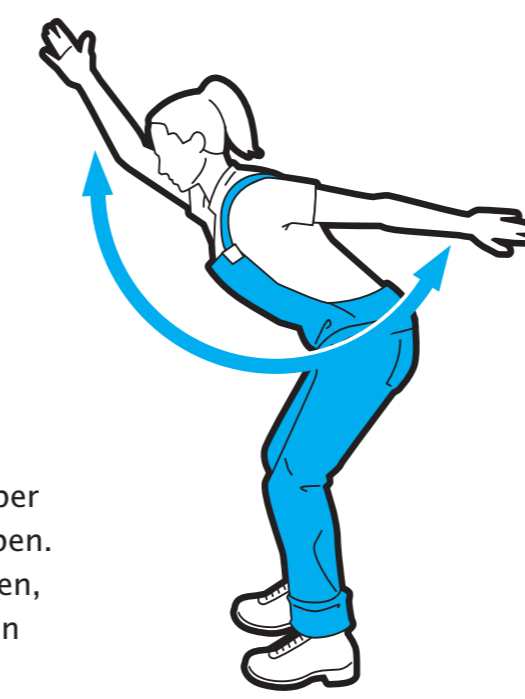
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!



20-30  
Sekunden

#### ARME SCHWINGEN

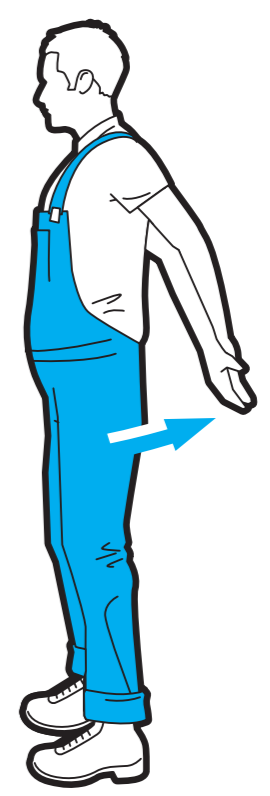
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.



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 KÖRPER- HALTUNG

20-30  
Sekunden

#### SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN

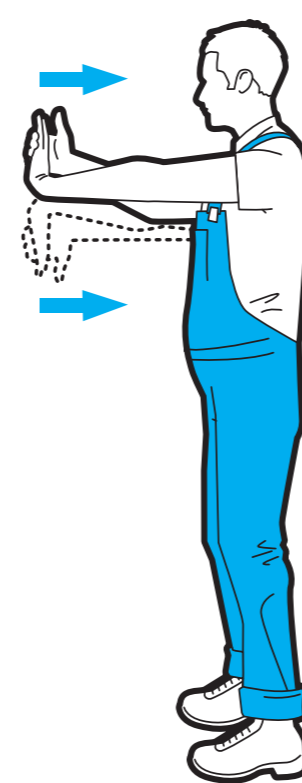
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



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 Schlenkerkuppe.

