

DAS LÖSUNGSMITTEL GEGEN RÜCKENPROBLEME.

Nur **5** Min.
täglich

BEWEGUNGSLITFADEN FÜR DAS MALER- UND LACKIERERHANDWERK

Alles im Lack mit Rücken und Gelenken – denn mit gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du körperlichen Belastungen aktiv entgegenwirken und

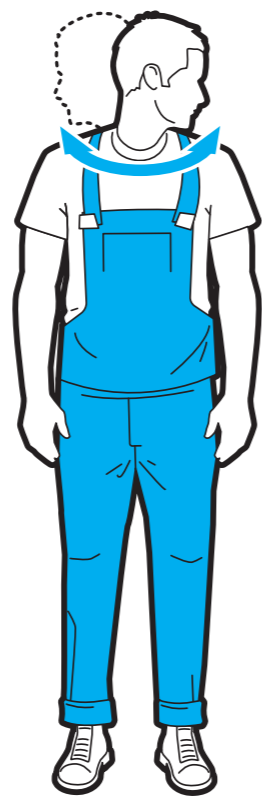
Schmerzen vorbeugen. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

#1 ÜBERKOPF-ARBEIT

3-5 Mal

NACKEN MOBILISIEREN

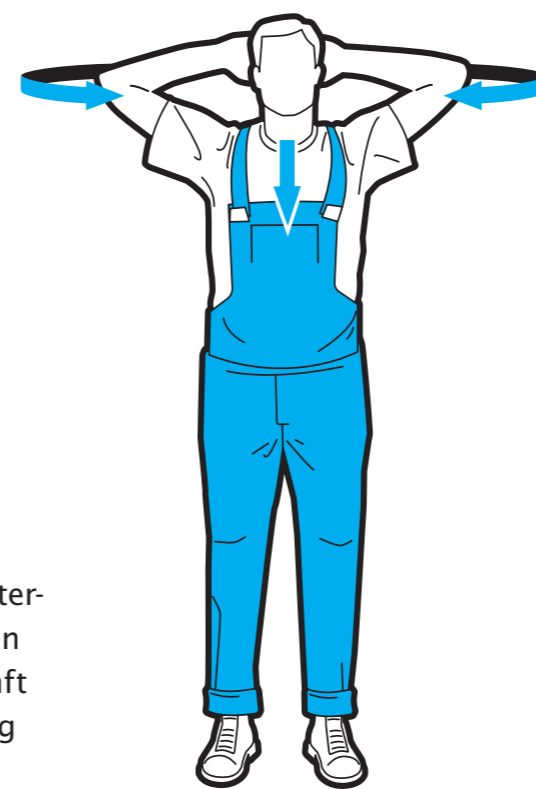
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.



15-20 Sekunden halten

NACKEN DEHNEN

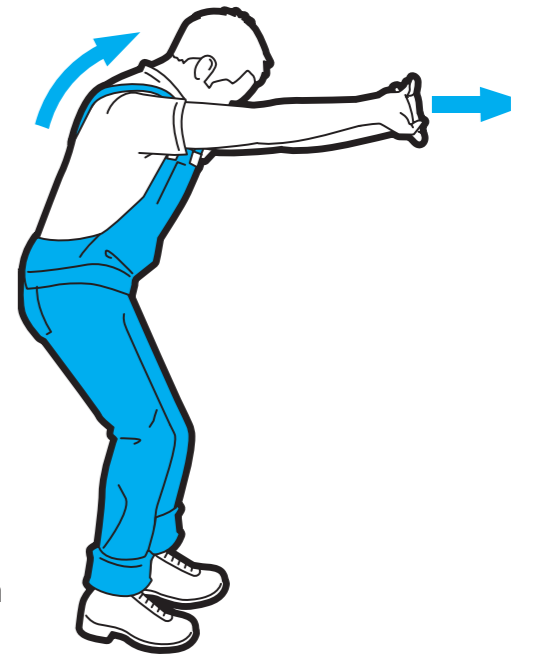
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!



15-20 Sekunden halten

OBEREN RÜCKEN DEHNEN

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

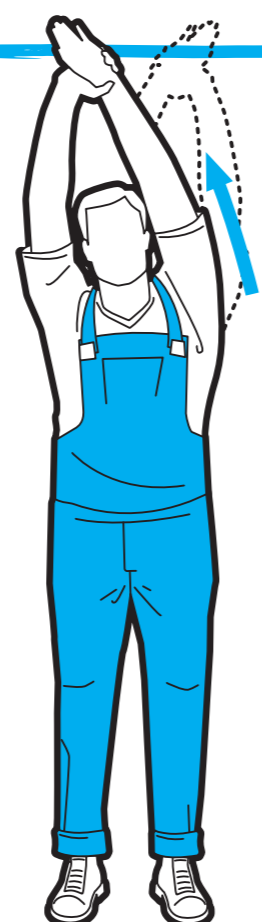


#2 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden

RECKEN UND STRECKEN

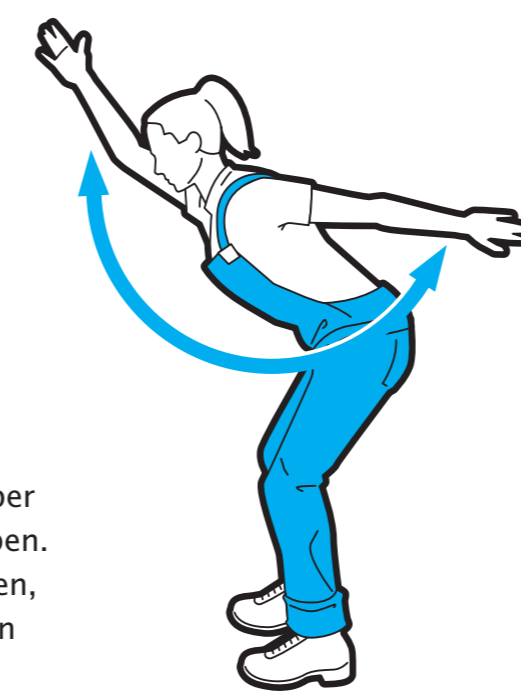
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!



20-30 Sekunden

ARME SCHWINGEN

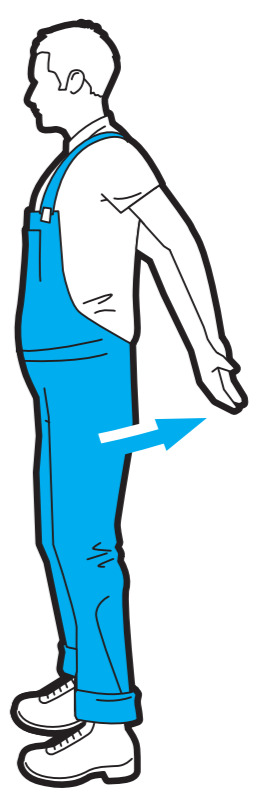
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.



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 KÖRPERHALTUNG

20-30 Sekunden

SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN

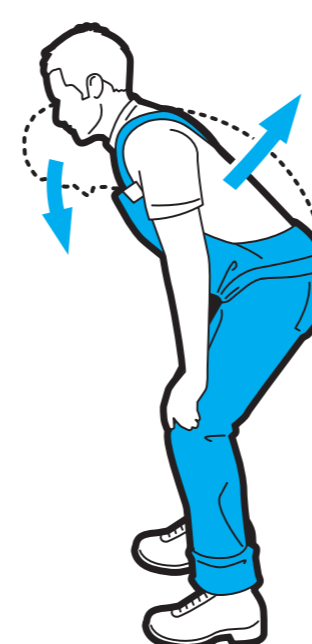
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



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 Schlenkerkuppe.

