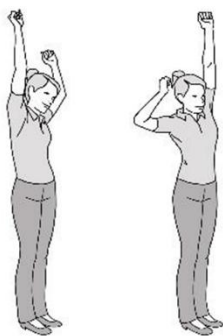


GESUNDER RÜCKEN

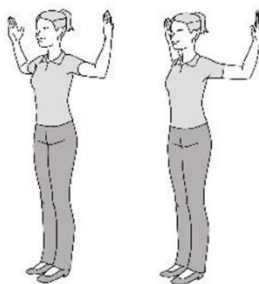
DER SCHLÜSSEL IST BEWEGUNG

ÜBUNGEN

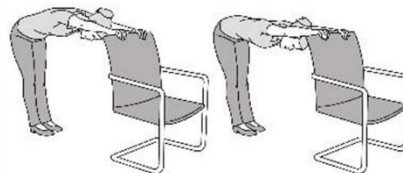
1_SCHULTERMOBILISATION
15sek



2_BRUSTDEHNUNG
3x5sek



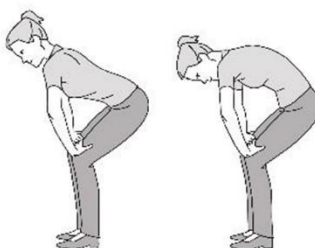
3_RÜCKENDEHNUNG
3x5sek



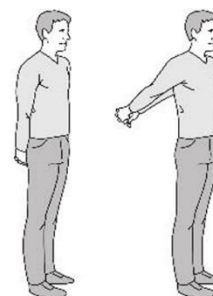
4_KRÄFTIGUNG RÜCKEN
3x10sek



5_BWS-MOBILISATION
3x



6_SCHULTERMOBILISATION
3x5sek



TIPPS FÜRS BÜRO/HOMEOFFICE

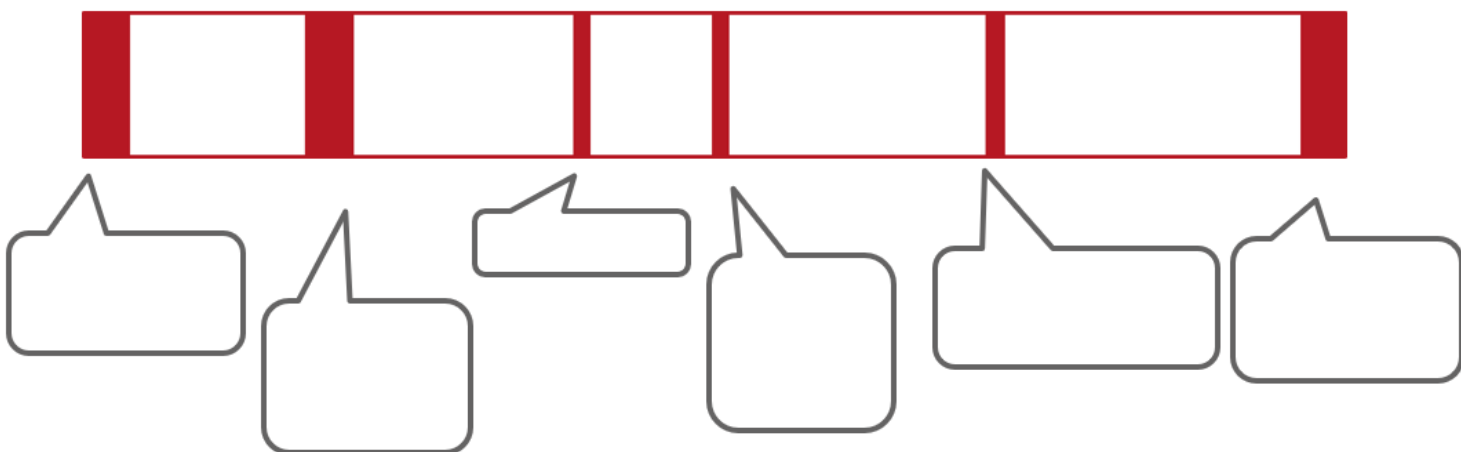
- **Aktiv zur Arbeit kommen:** Radfahren, weiter weg parken, eine Station früher aussteigen
- Bewegungsmöglichkeiten vor Ort ausnutzen: Treppenhaus statt Fahrstuhl, entfernten Drucker nutzen, statt Emails/ Nachrichten schreiben direkt zu Kollegen hingehen, im Stehen/ Gehen telefonieren
- **Dynamisches Sitzen:** So oft wie möglich die Sitzposition verändern und sich bewegen
Vorteile: natürliches Training der Rumpfmuskulatur, Anregung des Kreislaufs, Entlastung der Bandscheiben und Abbau von muskulärer sowie geistiger Anspannung

- **Das Sitzen ersetzen:** Meetings im Stehen, informelle Besprechungen im Gehen, Tätigkeiten für eine Bewegungspause nutzen (Drucker, Telefonieren, Kaffeepause)
- **Steharbeitsplätze schaffen:** 5-8 Wechsel von der stehenden in die sitzende Arbeitsposition á 20-40min.
- **Bewegte Mittagspause:** 10min spazieren gehen oder die Zeit für ein paar Übungen nutzen

TIPPS FÜR ZUHAUSE

- Bewegt in den Tag starten (Morgenroutine)
- Kurze Wege zu Fuß erledigen (z.B. Einkaufen, Post, Bäcker etc.)
- Telefonieren im Stehen/ Gehen
- Statt sich im Café mit Freunden zu treffen, mit einem Kaffee ToGo gemeinsam spazieren gehen
- Schluss machen mit Aufzug und Rolltreppe
- Die Tagesschau für ein paar Übungen nutzen
- Einen Spaziergang vor dem ins Bett gehen
- Fernsehzeit auf max. 2h am Tag reduzieren (Durchschnitt in Deutschland: 3,5h!)
- Auch Hausarbeit ist körperliche Arbeit!

TIME TO PLAN



A horizontal bar divided into six equal segments by red vertical lines. Below each segment is a speech bubble icon for planning.

GUTES GELINGEN!