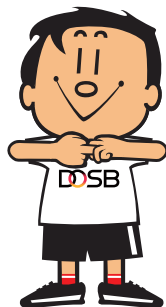
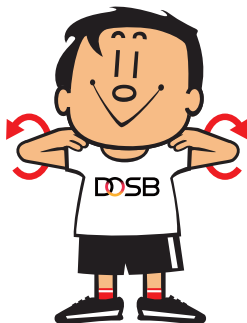


# BEWEGT IM BETRIEB

Fünf Job-Fit-Übungen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz



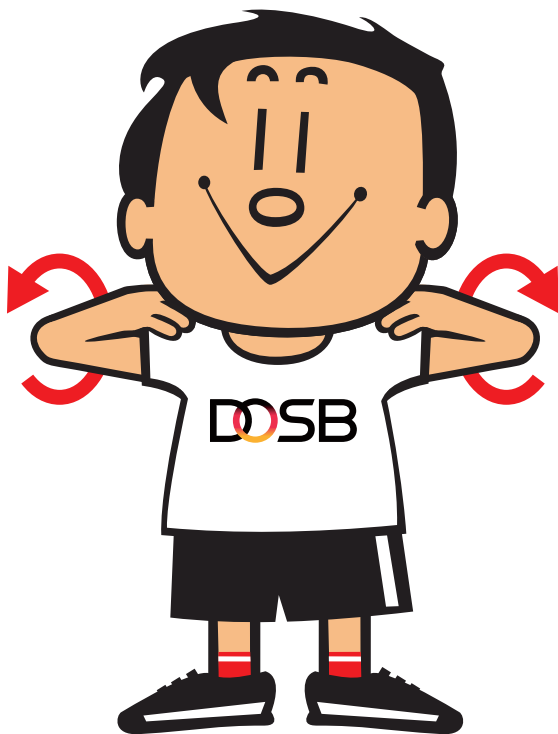


---

Four vertical lines for writing, positioned below a horizontal dotted line.

# JOB-FIT-ÜBUNG 1

## Schulterkreisen

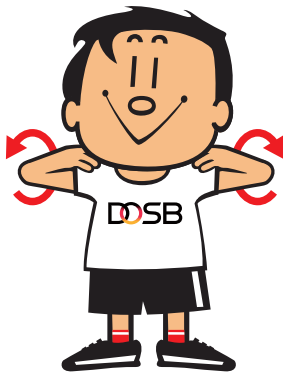


# ÜBUNG 1

## Schulterkreisen

Eine besondere Wohltat, die man sofort spürt, ist das Schulterkreisen. So lockern Sie Schultern und Nacken:

- Aufrecht sitzen oder stehen.
- Die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen.
- Mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben
- Zehn Mal rückwärts, zehn Mal vorwärts kreisen.



# JOB-FIT-ÜBUNG 2

## Heldenbrust



# ÜBUNG 2

## Heldenbrust

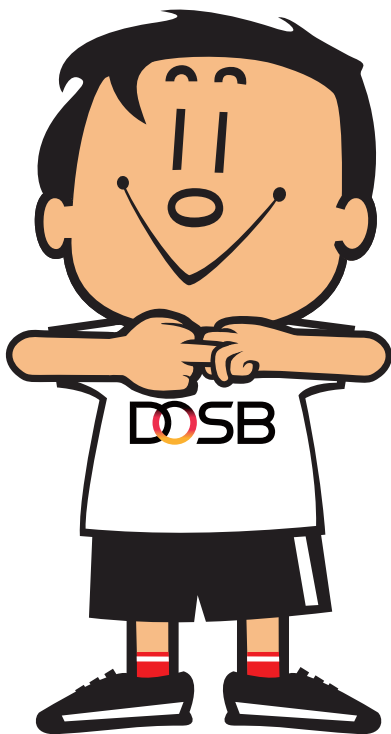
Hängende Schultern führen zu Verspannungen und belasten die Wirbelsäule. Richten Sie die Brustwirbel gezielt auf.

- Im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben.
- Den Oberkörper aufrichten, und die Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren.
- Nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen.
- Fünf Wiederholungen.



# JOB-FIT-ÜBUNG 3

## Fingerhakeln

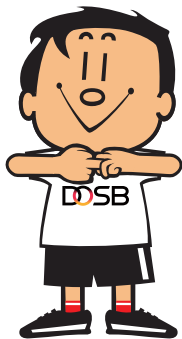


# ÜBUNG 3

## Fingerhakeln

Stehen und Sitzen ist für die Wirbelsäule harte Arbeit. Sorgen Sie für Entlastung, indem Sie die Arm- und Schultermuskulatur kräftigen:

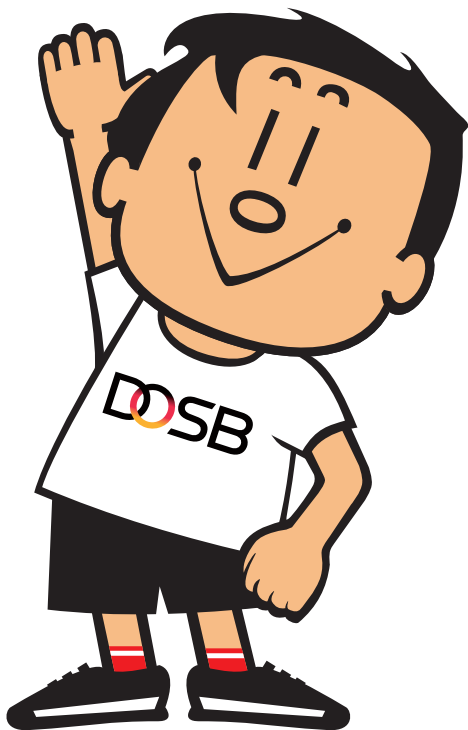
- Aufrecht hinsetzen oder -stellen.
- Die Mittelfinger vor der Brust fest ineinander haken.
- Die Arme langsam auseinander ziehen.
- Die Spannung zehn Sekunden halten, gleichmäßig weiteratmen.
- Die Spannung langsam lösen, fünf Wiederholungen.





# JOB-FIT-ÜBUNG 4

## Sternengriff



# ÜBUNG 4

## Sternengriff

Gezieltes Recken und Strecken lockert und kräftigt auf natürliche Art. Greifen Sie nach den Sternen:

- Im Sitzen oder Stehen mit der rechten Hand ganz langsam so hoch wie möglich in die Luft greifen. Tief einatmen.
- Die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen.
- Anschließend die linke Seite dehnen.
- Im Wechsel fünf Wiederholungen.



# JOB-FIT-ÜBUNG 5

## Fußschaukel



# ÜBUNG 5

## Fußschaukel

Auch die Beine brauchen Bewegung. Achten Sie bei langem Stehen oder Sitzen darauf, dass die Blutzirkulation in den Beinvenen in Schwung bleibt.

- Aufrecht stehen, mit einer Hand leicht festhalten (z. B. an einer Wand oder Tischkante).
- Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen.
- Nun langsam von den Fersen auf die Fußballen schaukeln und wieder zurück auf die Fersen (Fußspitzen leicht anheben).
- Zehn Durchgänge, anschließend die Beine „ausschütteln“.

