



Gesunder Ausgleich

AUSGLEICHSÜBUNGEN FÜR TÄTIGKEITEN WIE BÜCKEN,
HEBEN, TRAGEN, ZIEHEN, SCHIEBEN



Bücken – Heben

Beispiele für Tätigkeit:

Aufheben leichter und schwerer Gegenstände, wie Kisten, Obststeigen und ähnliches



Sonnengruß

Beckenbreiter Stand, Füße parallel, lockere Knie. Beim Einatmen beide Arme gestreckt über die Seite nach oben ziehen. Eingeatmet oben bleiben. Ausatmen und absenken (5 mal).

Heben – Drehen

Beispiele für Tätigkeit:

Drehende Bewegungen wie Schaufeln oder Gegenstände vom Anhänger heben oder vom Einkaufswagen in den Kofferraum stellen



Bogen

Beckenbreiter Stand, Füße parallel, die offenen Hände bei gestreckten Armen auswärts drehen und beim Einatmen nach hinten ziehen (3 – 5 Atemzüge).

Tragen



Armpendel

Beckenbreiter Stand, Füße parallel, gestreckte Arme gegengleich kräftig nach vorne und hinten schwingen. Die Knie bleiben während der gesamten Übung in gebeugter Stellung (10 mal).

Ziehen – Schieben

Beispiele für Tätigkeit:

Tor auf- und zumachen, Scheibtruhe schieben



Ja, Nein, Vielleicht

Mobilisierung der Schulter-, Nackenmuskulatur.

Ja-, Nein-, Vielleicht-Bewegungen langsam und ohne Kraftaufwand durchführen (jedoch nicht Kopf kreisen).

Über-Kopf-Arbeit

Beispiele für Tätigkeit: Wäsche/Vorhänge aufhängen, Decke streichen



Schultern kreisen

Nacken lang machen; Hände greifen zu den Schultern, Ellbögen zurückkreisen – nicht ruckartig, sondern fließend!

Kniende Tätigkeit

Beispiele für Tätigkeit: Gartenarbeit, aufklauben von Obst, Erdäpfel, Steinen



Obst pflücken

Mobilisierung im Brustkorbbereich. Ohne hinauf zu blicken mit beiden Armen nach oben greifen und abwechselnd hochziehen. Dabei die Rumpfseite des jeweiligen hochziehenden Armes lang machen, gleichzeitig einatmen (15 mal je Seite).

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-803, Stand: 2023