

A (Rückengerechtes Arbeiten)



Rückengerechtes Schaufeln

- Stabiler Stand
- Großer Abstand zwischen den Händen
- Gerader und gut stabilisierter Rücken
- Schaufelstiel auf vorderem Oberschenkel abstützen



Sägen im Halbkniestand

- Position nah am Baum
- Breiter Halbkniestand
- Gerader Rücken
- Motorsäge ist nah am Körper



Tragen von 2 Gewichten

- Aufrechte Haltung
- Gewichte werden gleichmäßig auf beide Arme verteilt



Arbeiten mit der Heckenschere

- Gerader Rücken
- Heckenschere nah am Körper führen
- Kurzer Hebel
- Stabiler Stand



Heben von schweren Lasten

- Breiter Stand
- Knie sind gebeugt
- Gerader Rücken
- Gewicht sehr nah am Körper anheben und tragen



Arbeiten mit der Motorsense

- Aufrechte Haltung
- Breiter Stand
- Direkt vor dem Körper arbeiten
- Ganzer Körper in Arbeitsrichtung drehen



Reinigung eines Straßeneinlaufs

- Stabiler und breiter Halbkniestand
- Knieschutz verwenden
- Unterarm auf Oberschenkel abstützen
- Gerader Rücken



Arbeiten mit der Mähmaschine

- Aufrechte Haltung
- Nah an der Maschine stehen

B (Übungen)



„Lenkrad-Spanner“

- Rücken fest in den Sitz, Hinterkopf in die Kopfstütze drücken
- Arme strecken und das Lenkrad nach vorne drücken
- Spannung für 2–3 Sekunden halten, 10 x wiederholen

Wirkung:
Aktivierung der gesamten Rückenmuskulatur



„Schaufelstrecker“

- Mit beiden Händen die Schaufel nach unten drücken
- Aufrechte Haltung
- Bauch anspannen
- Schultern in Richtung Gesäß drücken
- Spannung für 2–4 Sekunden halten, 5–10 x wiederholen

Wirkung:
Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur



„LKW-Drücker“

- Ein Bein auf das Trittbrett stellen
- Anderes Bein strecken
- Aufrechte Haltung
- Bauch anspannen
- Becken nach vorne schieben bis ein Ziehen in der Leiste zu spüren ist
- Spannung für 10–15 Sekunden halten, jedes Bein 3–4 x dehnen

Wirkung:
Dehnung des Hüftbeugers und des vorderen Oberschenkels



„Banane“

- Breiter Stand
- Beide Hände liegen auf dem unteren Rücken
- Bauch leicht anspannen
- Langsam nach hinten neigen
- 10 x wiederholen

Wirkung:
Entlastung für die Bandscheiben und Dehnung der Hüftbeuger

So üben Sie richtig:

- Führen Sie die Übungen langsam und korrekt aus
- Bei Schmerzen die Übung abbrechen
- Atmen Sie bei allen Übungen gleichmäßig weiter, vor allem in der Anspannungsphase
- Dehnen Sie langsam und nur bis eine leichte Dehnung spürbar wird, es darf auf keinen Fall weh tun
- Bauen Sie die Übungen in den Alltag ein, optimal sind täglich 10 bis 15 Minuten