

A (Rückengerechtes Arbeiten)



Tragen von schweren Lasten

- Breiter Stand
- Gerader Rücken
- Beine maximal rechtwinklig beugen
- Gewicht nah am Körper anheben und tragen



Arbeiten mit dem Wendehaken

- Breiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Große Schrittstellung



Sägen mit der Motorsäge

- Breiter Stand
- Knie sind gebeugt
- Gerader Rücken
- Ellenbogen am Oberschenkel abstützen



Betanken der Motorsäge

- Gute Arbeitshöhe
- Aufrechte Haltung



Arbeiten mit Fällheber

- Breiter Stand
- Gerader Rücken
- Arbeiten aus den Beinen heraus
- Spannung in den Armen und im Schultergürtel



Arbeiten mit der Motorsense

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



Anheben eines Fällkeils

- Breiter Stand
- Gerader Rücken
- Knie sind gebeugt
- Hand am Oberschenkel abstützen



Sägen im Halbkniestand

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

B (Übungen)



Das große „W“

- Breiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Armhaltung wie ein „W“
- Arme langsam nach hinten bewegen
- 5–6 x wiederholen

Wirkung:
Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur



„Banane“

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

Wirkung:
Entlastung für die Bandscheiben und Dehnung der Hüftbeuger



„Böschungs-Drücker“

- Ein Bein in die Böschung drücken
- Anderes Bein strecken
- Aufrechte Haltung
- Bauch anspannen
- Becken nach vorne bewegen bis ein Ziehen in der Leiste zu spüren ist
- 10–15 Sekunden halten
- Jedes Bein 3–4 x dehnen

Wirkung:
Dehnung des Hüftbeugers und des vorderen Oberschenkels



„Bandscheibenpause“

- Ruhepause in Rückenlage

Wirkung:
Entlastung der Bandscheibe, Muskeln und Gelenke

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