

### Steharbeitsplätze

1

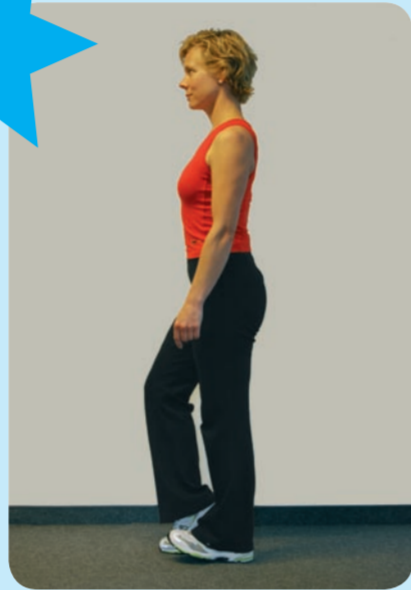


#### Dehnung der Wadenmuskulatur (Unterschenkelrückseite)

- (A) aufrechte Haltung in Schrittstellung, alle Zehen zeigen nach vorn
- die Bauchmuskulatur leicht anspannen, um ein Nach-vorne-Kippen des Beckens zu vermeiden
- behutsame Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, bis ein deutliches Dehnungsgefühl in der Wade des hinteren Beines auftritt
- (B) aus dem aufrechten Stand beide Knie soweit beugen, dass gerade noch die hintere Ferse am Boden haften bleibt
- (C) Ausgangsstellung: kleine Schrittstellung vor Wand/Tisch/Schrank etc.
- den Vorfuß des vorderen Beines gegen die Wand/das Tischbein stellen
- Becken und Oberkörper langsam nach vorn verlagern

2

Nähere Informationen zum Thema Gesundheitsförderung im Internet unter: [www.ikkbb.de](http://www.ikkbb.de)  
Servicetelefon: (0800) 88 33 244



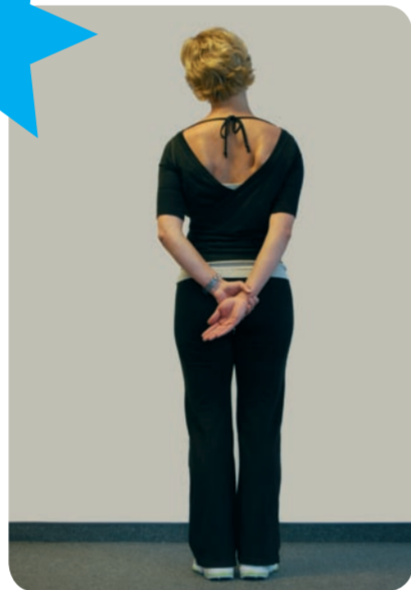
#### Venen-Fit

Aktivierung der Venenpumpe/des Blutrückstroms zum Herzen

- aufrechte Haltung
- betonte Gehbewegung: abwechselnd rechte und linke Ferse im Sekundenrhythmus heben und senken
- Variante: wechselseitig je eine Ferse und den gegenseitigen Vorfuß vom Boden lösen
- Übung immer wieder zwischendurch etwa 30 Sekunden durchführen

3

Für alle Dehnübungen gilt: 4–6 Atemzüge (Dehnungsdauer)



#### Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

- die linke Hand umfasst auf Höhe des Beckens – hinter dem Rücken – den rechten Unterarm und zieht diesen in Richtung Boden
- behutsam den Kopf nach links neigen, ohne dabei die Schultern zu heben
- Seitenwechsel nach 4–6 Atemzügen

4

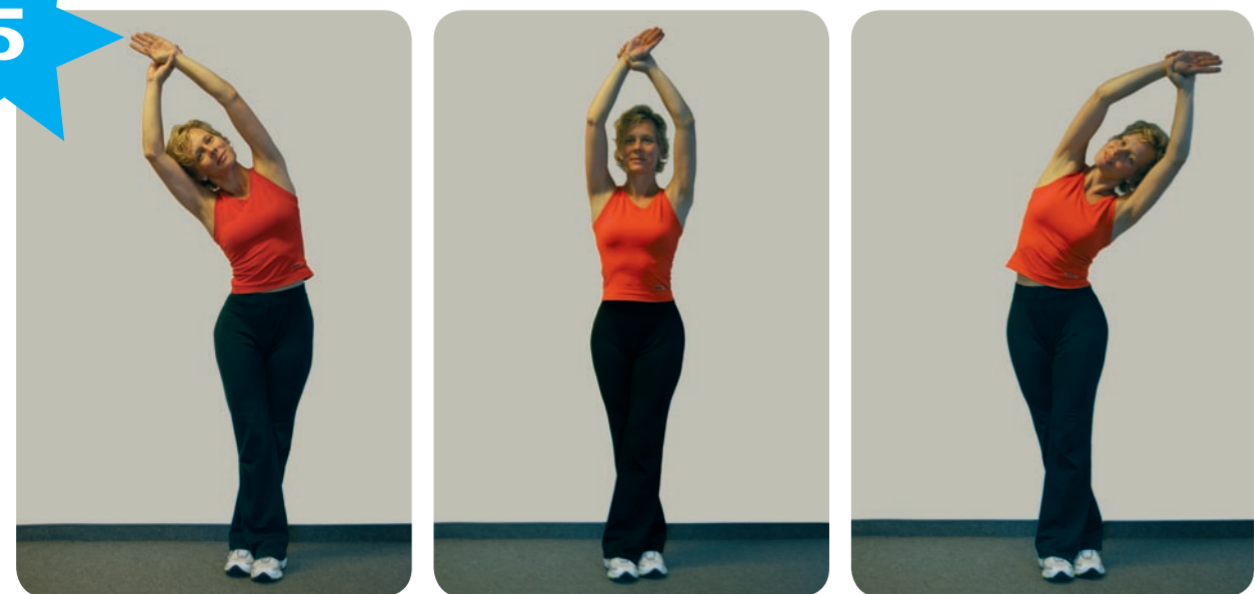


#### Die Welle

Wirbelsäulenmobilisation, Rückenentlastung, Flüssigkeitszufuhr für die Bandscheiben, Durchblutungsförderung für die Rückenstreckmuskulatur

- Oberkörper mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen
- Wirbelsäule befindet sich in ihrer physiologischen Doppel-S-Form
- Oberkörper gleichmäßig runden und wieder strecken, ohne das Oberkörpergewicht von den Oberschenkeln zu nehmen
- Einatmen bei Streckung, Ausatmen bei Beugung der Wirbelsäule, 3–5 Wiederholungen

5



#### Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- aufrechter Stand, Beine entweder gekreuzt oder parallel, Arme nach oben strecken
- rechte Hand »zieht« am linken Unterarm (bzw. umgekehrt)
- Zugrichtung in die Diagonale
- Schultern nicht Richtung Ohren bewegen