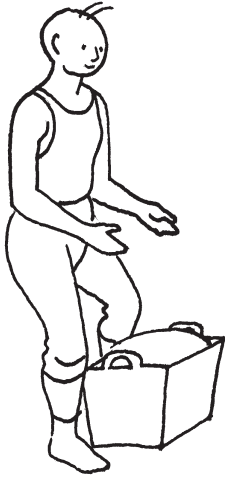




Heben Sie Gegenstände günstig?

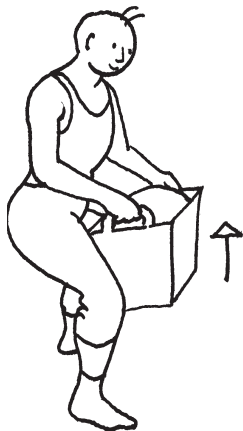
Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit“ unter dem Stichwort „Rückengesundheit“.



- Stellen Sie sich möglichst nah an den anzuhebenden Gegenstand?
- Stehen die Beine mindestens schulterbreit?
- Zeigen die Fußspitzen nach außen?
- Stellen Sie ein Bein nach vorn neben den Gegenstand?



- Schieben Sie beim Tiefgehen zuerst Ihr Gesäß nach hinten?
- Bleiben Ihr Rücken gerade und die Halswirbelsäule gestreckt?
- Bleiben Ihre Fersen auf dem Boden?



- Spannen Sie beim Anheben die Beckenboden- und Bauchmuskeln an?
- Richten Sie zuerst den Rücken auf und strecken anschließend die Kniegelenke?
- Ziehen Sie den Gegenstand möglichst nah an Ihren Körper (Bauch) heran?



- Schieben Sie beim Absetzen zuerst Ihr Gesäß nach hinten?
- Bleibt Ihr Rücken gerade?
- Stellen Sie den Gegenstand möglichst nah an Ihrem Körper ab?