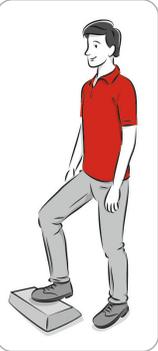


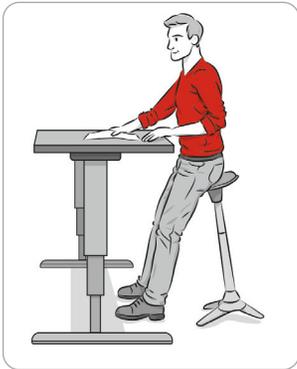
Nutzen Sie auch Hilfsmittel?



Kleine Tritte, Podeste oder auch Querstreben unter dem Tisch zum Abstellen eines Beines.



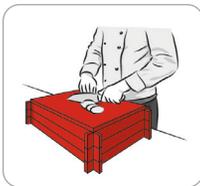
Antiermüdigungsmatten zur Aktivierung der Haltemuskulatur.



Stehhilfen für zeitweilige Entlastung des Rückens und der Beine. Achtung: Eine Stehhilfe ist kein Ersatz für einen Stuhl.



Tipp: Ist die Arbeitshöhe zu niedrig und kann nicht angepasst werden? Stellen Sie sich im Grätschstand oder in Schrittstellung hin.



Nutzen Sie z. B. auch eine Schneidbretterhöhung. Diese ist in mehreren Stufen anpassbar und nicht nur für Küchen geeignet.

Kontakt

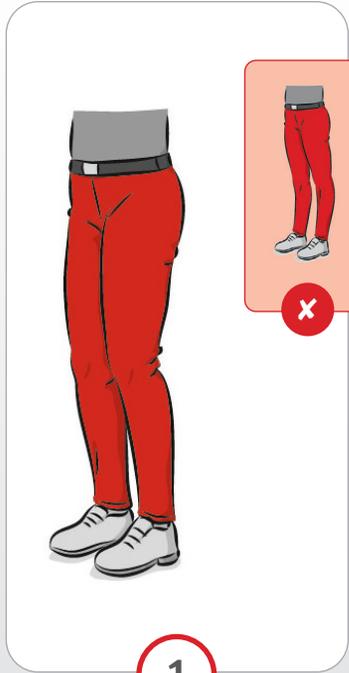
Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel
und Gastgewerbe
Dynamostr. 7–11
68165 Mannheim

Forschungsgesellschaft für angewandte
Systemsicherheit und Arbeitsmedizin mbH
Dynamostr. 7–11
68165 Mannheim



Weitere rückenstarke
Tipps finden Sie auf:
www.bgn.de/769

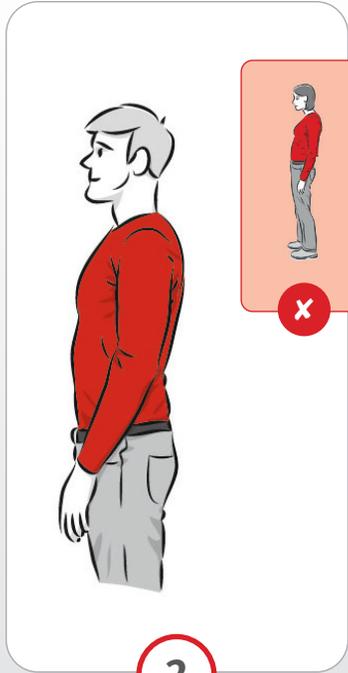
Rückenstarke Tipps zum Stehen



1

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße. Richten Sie Ihre Knie gerade nach vorn aus und beugen Sie diese leicht.

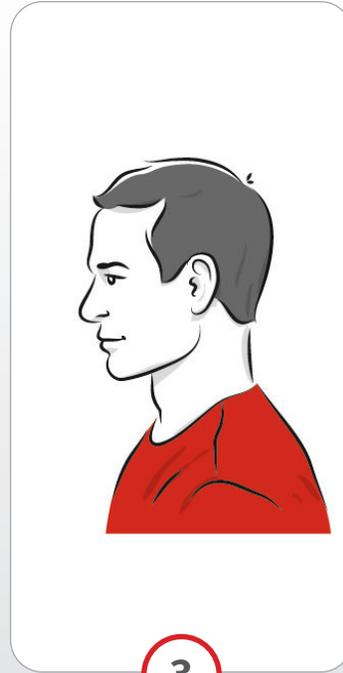
Tipp: Spannen Sie das Gesäß an und ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.



2

Richten Sie sich auf, sodass Becken und Brustkorb senkrecht übereinander stehen. Ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten unten.

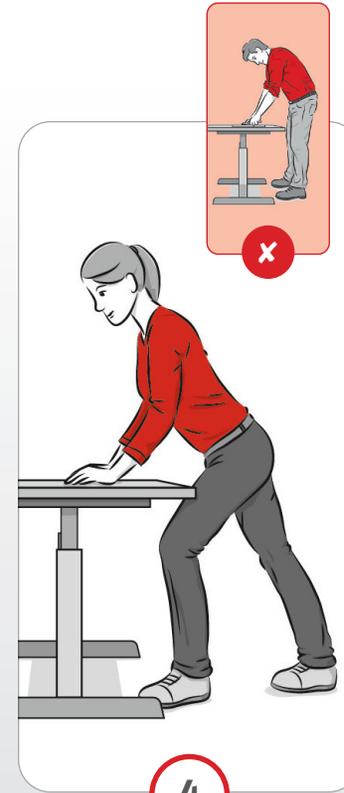
Tipp: Wechseln Sie so oft wie möglich die Beinstellung, um länger andauerndes Stehen in gleicher Position zu vermeiden.



3

Machen Sie den Nacken lang. Ziehen Sie dafür das Kinn leicht in Richtung Kehlkopf. Das Gesicht bleibt dabei weiter geradeaus gerichtet.

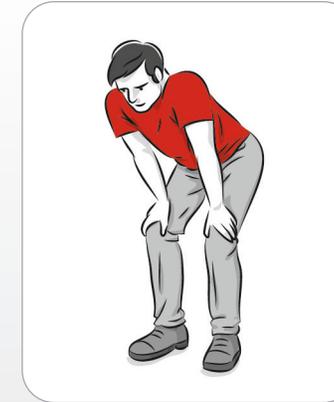
Zum Ausprobieren: Nehmen Sie diese aktive Haltung jede halbe Stunde für fünf Minuten ein. So stärken Sie die Muskulatur und entlasten Ihre Wirbelsäule.



4

Beim vorgeneigten aktiven Stehen nehmen Sie eine Schrittstellung ein. Beugen Sie das vordere Bein dabei stärker als das hintere. Neigen Sie Ihren Oberkörper durch Hüftbeugung nach vorn, wobei der Rücken gerade bleibt.

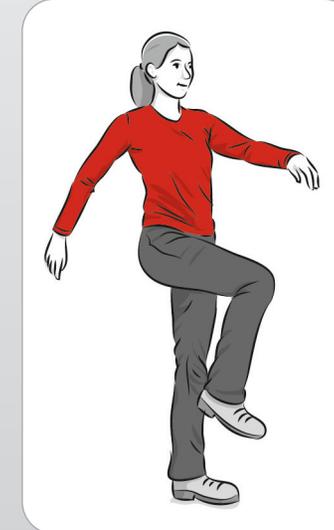
Tipp: Wechseln Sie regelmäßig Ihre Tätigkeit/Arbeitsposition (Jobrotation).



Abstützen auf den Knien
Arme und Unterschenkel bilden eine gerade Linie. Rücken durchhängen lassen.



Äpfel pflücken
Beine hüftbreit auseinander. Abwechselnd mit dem linken und rechten Arm gerade nach oben greifen.



Gehen auf der Stelle
Knie beim Gehen deutlich anheben. Arme mit-schwingen lassen.