

# So stehen Sie den Tag gut durch

Den ganzen Tag zu stehen, ist anstrengend. Ein paar Tricks sorgen für Entlastung und beugen gesundheitlichen Schäden vor.

Auf die **Haltung** kommt es an



**Falsch:** Gewicht auf der Ferse, Becken und Kopf nach vorne geschoben, Oberkörper in sich zusammengefallen. Nicht die Muskeln halten das Gewicht, sondern Sehnen und Bänder



**Falsch:** Das Gleiche gilt für diese Haltung, die eher bei Frauen zu sehen ist: Gewicht nach vorne verlagert, Knie stark durchgedrückt, Po nach hinten gestreckt, Oberkörper nach vorne gebeugt



**Richtig:** Aufrecht halten, aber locker bleiben und so viel wie möglich bewegen, also die Position wechseln, auf und ab gehen



**Richtig:** Füße schulterbreit, Fußspitzen leicht nach außen, Knie angenehm gestreckt, Po etwas eingezogen, Brustkorb angehoben, Blick geradeaus gerichtet, Schulter und Arme locker hängend



Sorgen Sie für **Entlastung**. Zum Beispiel einen Fuß höher stellen – auf eine Stufe, einen Kasten, eine Europalette, einen Regalboden oder den Fuß eines Kleiderständers



So wird eine Dehnungsübung für den **unteren Rücken** daraus: Gewicht nach vorne verlagern, Hände auf Oberschenkel abstützen, Po einziehen und runden Rücken („Katzenbuckel“) machen



Diese Übung funktioniert auf der Ebene ebenso wie an einer Stufe oder der Kante einer Palette: Einen Fuß (evtl. Ferse über Kante) zurücksetzen bis **Dehnung** in der **Wade** zu spüren ist, hintere Knie gestreckt lassen, Hände auf vorderen Oberschenkel abstützen



Nebenbei mal **locker machen**

**Nacken und Schultern** verspannt? Aufrichten, Arme nach hinten unten ausstrecken und Schultern nach unten ziehen, Handflächen nach vorne und oben drehen, Kopf aufrichten (Kinn am Hals lassen), Blick leicht nach oben richten, evtl. Schultern kreisen lassen

# Zwischendurch richtig **entspannen**

Endlich Pause? Spazieren gehen ist eine gute Idee. Hinsetzen und Beine hochlegen auch. Ein paar Übungen im Pausenraum machen locker, zum Beispiel den **oberen Rücken**: Auf Stuhlkante setzen, die vorderen Beine von außen umfassen, Rücken einrollen, Ellbogen leicht beugen und Oberkörper nach oben ziehen bis Spannung im Nacken zu spüren ist



Für den **unteren Rücken**: Nach hinten rutschen, Stuhlbeine weiter unten umfassen und festhalten, runden Rücken machen und unteren Rücken Richtung Stuhllehne schieben



**Oberkörper** dehnen: In Türrahmen stellen (Schrittstellung), mit den Händen über Kopfhöhe am Türrahmen lehnen, Brustkorb nach vorne unten schieben bis Dehnung im Brustkorb zu spüren ist



**Rundum Entspannung**: Kissen oder zusammengerolltes Kleidungsstück auf Oberschenkel legen, Oberkörper darauf ablegen, Arme hängen lassen oder um Beine greifen – Pause genießen



## Am Feierabend für **Ausgleich** sorgen

Endlich zu Hause helfen ein paar Übungen, die **Strapazen des Tages abzuschütteln**:

Rücken an die Wand lehnen, in die Knie gehen, Gewicht auf Fersen verlagern, oberer Rücken gegen die Wand drücken, Bauch einziehen, Po anspannen und nach vorne drücken – das entspannt den unteren Rücken



**Schmerzende Knie?**

Auf Barhocker, Tisch etc. setzen und Beine baumeln lassen. Müden Füßen tut es gut, unter den Fußsohlen einen Igelball (Plastikball mit Noppen) kreisen zu lassen



Dehnung für **Brust, Rücken und Po**:

Auf den Rücken legen, ein Bein anwinkeln und über das andere auf die Seite legen, Hand auf das Knie legen und leicht auf den Boden ziehen, anderen Arm seitlich wegstrecken evtl. beschweren (z.B. mit Wasserflasche), Kopf zu dieser Hand drehen; Dehnung halten und gleichmäßig atmen, Seite wechseln



Das bringt **Entlastung für Beine und Rücken**: Auf festen Untergrund legen, Beine auf Stuhl lagern und entspannen – oder zur Stärkung des unteren Rückens abwechselnd ins Hohlkreuz gehen beziehungsweise Po einrollen und leicht anheben

