

Das hilft dem Rücken



FÜHREN SIE AUSGLEICHSBEWEGUNGEN DURCH



- Bieten Sie Ihren Muskeln Entlastungspausen an, z. B. durch Dehnungs- und Entspannungsübungen

Das hilft dem Rücken



RICHTIGES TRAGEN UND HEBEN



Falsch



Richtig

- Vermeiden Sie einseitige Arbeitsbelastungen



Falsch



Richtig

- Heben Sie Lasten richtig an

Das hilft dem Rücken

Vermeiden Sie einseitige Haltungsbelastungen



Falsch



Richtig



Falsch



Richtig

Achten Sie auf eine korrekte Haltung beim Sitzen



Falsch



Sitzen Sie richtig – sitzen Sie dynamisch

...mal vorgeneigt

...mal aufrecht

...mal zurückgelehnt