

Entlastungs- & Ausgleichsübungen für

## Beschäftigte im Kassbereich

- ▶ Durch kleine Übungen und Veränderungen in der Körperhaltung Entlastung und Entspannung im Arbeitsalltag verankern – direkt am Arbeitsplatz.
- ▶ Bewegte Mikro-Pausen, die dem Rücken, den Gelenken, Muskeln und dem ganzen Menschen gut tun!



# Die Idee zum Übungskonzept

## Hintergrund:

Einseitige körperliche Belastungen sind schädlich. Oft merken wir dies erst, wenn die Muskeln verspannen, die Füße, Hände oder der Rücken schmerzen. Ausgleichs- und Entlastungsübungen helfen dabei, bereits am Arbeitsplatz einseitigen Körperhaltungen entgegenzuwirken und so Beeinträchtigungen zu verhindern.

**Schultern hochziehen, einatmen – Schultern fallen lassen, Arme ausschütteln und ausatmen** – diese Übung lockert ihre gesamte Rumpf-, Nacken- und Gesichtsmuskulatur. Probieren Sie es! Diese Übung können Sie überall durchführen – auch direkt an Ihrem Arbeitsplatz und während der Arbeitszeit – und viele weitere Übungen ebenfalls. Es gibt viele Arten zu Stehen und zu Sitzen – auch dadurch entlasten Sie Ihre Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur. Denken Sie an sich, schaffen Sie sich einen Ausgleich – so oft wie möglich!

Kassenbereich  
& Sitzkasse



# Tennisspielerin

- ▶ dehnt Finger und Unterarmmuskulatur

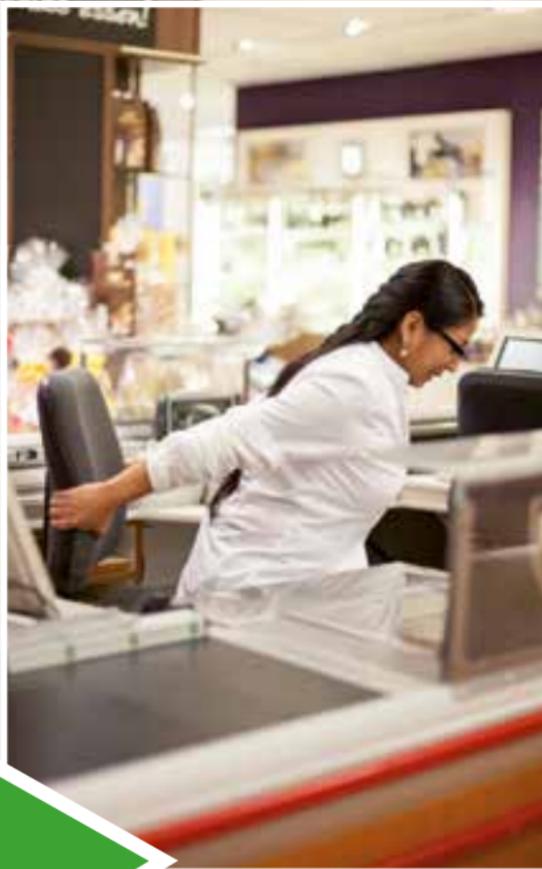
# Tennisspielerin

## Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten,
- ▶ Seitenwechsel
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

## Ausführung:

- ▶ aufrechter Sitz an der vorderen Stuhlkante
- ▶ den rechten Arm nach vorne strecken
- ▶ mit der linken Hand die Finger der rechten Hand hochklappen, 10 Sek. halten
- ▶ mit der linken Hand die Finger der rechten Hand nach unten klappen, wieder 10 Sek. halten



Kassenbereich  
& Sitzkasse

## Mehr-Luft

- ▶ entlastet den Rücken
- ▶ mobilisiert die Brustwirbelsäule

# Mehr-Luft

Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

Ausführung:

- ▶ Sitz an der vorderen Stuhlkante
- ▶ Beine hüftbreit auseinander
- ▶ beide Hände fassen nach hinten an die Stuhllehne
- ▶ den Oberkörper aufrecht nach vorne schieben
- ▶ Augen schauen zum Boden



Kassenbereich  
& Sitzkasse

## Öffne-Dich

- ▶ streckt die Brustwirbelsäule
- ▶ dehnt die vordere Brustpartie
- ▶ lockert die Schulter- und Nackenmuskulatur
- ▶ dehnt Unterarm - und Fingermuskulatur
- ▶ entlastet den Rücken

# Öffne-Dich

## Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

## Ausführung:

- ▶ aufrechter Stand oder Sitz
- ▶ beide Arme zur Seite strecken
- ▶ Daumen nach außen drehen, Hände und Finger strecken
- ▶ leicht mit den Armen nach hinten wippen



Kassenbereich  
& Sitzkasse

## Langer-Hals

- ▶ dehnt die Halsmuskulatur
- ▶ entlastet den Schulter-Nackenbereich
- ▶ dehnt die Armmuskulatur

# Langer-Hals

## Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten,
- ▶ Seitenwechsel
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

## Ausführung:

- ▶ aufrechter Stand, Beine etwas auseinander
- ▶ die rechte Hand am Oberschenkel entlang zum rechten Knie bewegen
- ▶ den Kopf in Richtung rechte Schulter neigen
- ▶ den linken Arm zum Boden ziehen, die linke Hand dabei nach oben aufklappen