

Die Kampagne | Sturzunfälle vermeiden | Kooperationen | Quiz | Presse | Kontakt | Die BGen | Links | FAQ | Medien

🔍 100%

Sturzunfälle vermeiden

Die Präventionskampagne gegen Sturzunfälle

Eigenes Verhalten

Fitnessübungen mit Anni Friesinger

Unternehmer

Bei allen Übungen: gerade auf dem Stuhl sitzen, Füße flach auf den Boden, Ober- und Unterschenkel im 90°-Winkel

Architekten und Bauplaner

Technische Arbeitsmittel und Schuhe

Praktische Hilfen

- Branchenbezogene Checklisten
- Muster für Betriebsanweisungen/ Unterweisungen
- Fitnessübungen
 - Fitness-Tipps der BG Bahnen
 - **Fitnessübungen mit Anni Friesinger**

Übung 1: Halswirbelsäule



Hände entspannt auf die Oberschenkel legen

1. Kopf nach rechts drehen und anheben, einatmen
2. Kopf nach vorn, Kinn auf die Brust, ausatmen
3. Kopf nach links drehen und anheben, einatmen

5 x wiederholen

Übung 2: Schultergürtel - Brustwirbelsäule



Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen

1. Rechte Schulter bis zum Ohr anheben, einatmen
2. Schulter fallen lassen, ausatmen
3. Linke Schulter bis zum Ohr anheben, einatmen, Schulter fallen lassen, ausatmen

3 x wiederholen

Übung 3: Schultergürtel - Brustwirbelsäule



Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen

1. Schultern nach vorne fallen lassen, dabei die Daumen nach innen drehen, ausatmen
2. Schultern nach hinten nehmen, dabei die Daumen nach außen drehen, einatmen
3. Schultern nach vorne fallen lassen, dabei die Daumen nach innen drehen, ausatmen

3 x wiederholen

Übung 4: Beine



Auf der Sitzfläche nach vorne rutschen

1. Rechtes Knie heben und eine Sekunde hochhalten, Bein fallen lassen
2. Linkes Knie heben und eine Sekunde hochhalten, Bein fallen lassen
3. Rechtes Knie heben und eine Sekunde hochhalten, Bein fallen lassen

10 x wiederholen

Übung 5: Arme, Hände, Finger



Arme lang nach vorne strecken

1. Finger weit auseinander strecken
2. Hände zu einer Faust schließen
3. Finger weit auseinander strecken

10 x wiederholen

Übung 6: Arme, Hände, Finger



Arme entspannt nach vorne hängen lassen

1. Arme, Hände und Finger fünf Sekunden lang kräftig ausschütteln