

## Auflockerungsübungen für das Arbeiten im Stehen

Mit Auflockerungsübungen können Sie Verkrampfungen vorbeugen und sorgen so für ein gutes Stehen bei der Arbeit.

- lassen Sie Schultern und Hüften kreisen
- stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie langsam wieder ab
- nutzen Sie Beinauflagen
- schütteln Sie die Beine auch mal kräftig
- wechseln Sie zwischen Parallelstand und Schrittstellung
- belasten Sie abwechselnd das linke und dann das rechte Bein
- gehen Sie zwischendurch umher

