

Warum dein unterer Rücken nach langem Sitzen oder Stehen immer dichtmacht!

Wenn es während des Dienstes im Rücken zwickt, du dich aber voll konzentrieren musst.

SCHON GEWUSST? DER GRUND DAFÜR IST GANZ EINFACH:

Dauerhaftes Sitzen im Einsatzfahrzeug oder langes Stehen beim Absichern setzt die Lendenwirbelsäule unter ständigen statischen Druck. Die tiefe Rückenmuskulatur „macht dicht“, weil ihr die Durchblutung und der natürliche Wechsel aus Anspannung und Entlastung fehlen. Das Ergebnis ist kein Schaden, sondern ein Schutzsignal deines Körpers: Der Rücken verharrt in einer Schonhaltung, die du auflösen kannst!

Hüfte & unterer Rücken

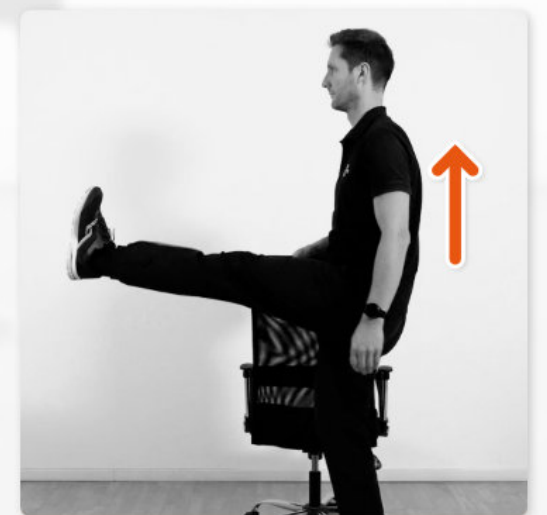
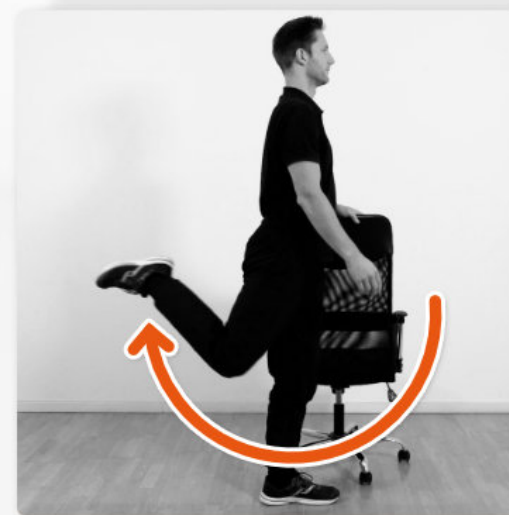
Beinpendel

Stehend

mind. 5x pro Bein



am Stuhl festhalten
Beine locker pendeln
Oberkörper aufrecht halten



DEINE ROUTINE FÜR DIE ZUKUNFT

Dein Rhythmus: Mach die Übungen morgens, abends oder nach der Belastung – finde den Zeitpunkt, der am besten in deinen Dienstag passt

Direkt handeln: Nutze kurze Unterbrechungen („Micro-Breaks“) direkt nach langen Sitz- oder Stehphasen zur schnellen Entlastung

Lieber kurz und täglich als einmal die Woche viel zu investieren