

Auf einen Blick



Dehnung der  
Arme und Hände



**Ergonomie**  
als Mittel  
gegen den Schmerz



Dehnung  
der Brustmuskulatur



Entlastung  
der Rückenmuskulatur



Dehnung der  
Beinmuskulatur

## PAUSEN CLEVER NUTZEN

Einfache Übungen können helfen, körperlichen Belastungen im Arbeitsalltag entgegenzuwirken. Für die Übungen benötigen Sie und Ihre Beschäftigten weder spezielle Geräte noch bestimmte Kleidung. Suchen Sie sich einfach einen ruhigen und sicheren Ort und nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit – beispielsweise in der Mittagszeit. Damit die Übungen ihre Wirkung entfalten können, ist es wichtig, sie mindestens zweimal pro Woche zu wiederholen.

Die Betriebsärztinnen und -ärzte des Arbeitsmedizinischen Diensts (AMD) der BG BAU beraten Sie gerne zum richtigen Umgang mit körperlichen Belastungen bei der Arbeit. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Website des AMD (siehe Infokasten).

### Weitere Infos zum Thema Ergonomie

Sammlung von zahlreichen Übungen  
für Entlastung, Dehnung und Kräftigung: [www.bgbau.de/flexifit](http://www.bgbau.de/flexifit)

Kontakt zum Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) der BG BAU:  
[www.amd.bgbau.de](http://www.amd.bgbau.de)

Jetzt zum Ausdrucken:



<https://bgbauaktuell.bgbau.de/uebungen>