



# Bewegte Pausen

10 Ausgleichsübungen für Fahrzeug-  
und Maschinenführer/-innen

suva**Pro**

Sicher arbeiten

**Fühlen Sie sich müde und verspannt?  
Diese Übungen bringen Sie wieder in Schwung.**

- Führen Sie die Übungen 1- bis 2-mal täglich sorgfältig aus.
- Atmen Sie dabei gleichmässig ein und aus.
- Sprechen Sie vor dem Ausführen der Übungen mit Ihrem Arzt, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.

Und noch etwas:

**Ist Ihr Sitz korrekt eingestellt?**

Beachten Sie während der Übungen immer die Sicherheitsbestimmungen (z. B. Verkehrsregeln, Bedienungsanleitung).



1

## Schultern kreisen

Langsam mit den  
Schultern kreisen.

10 x vorwärts

10 x rückwärts



2

## Arme schwingen

Arme wechselseitig  
locker schwingen.

20 x



3

## Bauch- und Hüftmuskulatur dehnen

Oberkörper rückwärts beugen, gleichzeitig Hüfte nach vorn schieben. Diese Position 5 Sekunden halten.

3 bis 5 x



4

## Rumpf seitwärts beugen

Rumpf wechselseitig seitwärts beugen.

10 x



5

## Rumpf drehen

Rumpf wechselseitig, langsam, so weit wie möglich drehen.

10 x



6

## Bein schwingen

Mit einer Hand abstützen, Bein kräftig schwingen.

10 x rechtes Bein

10 x linkes Bein



7

## Rücken strecken

Oberkörper aufrecht halten, Hände auf Schulterblätter legen. Mit Ellbogen nach oben ziehen.

Dehnposition mind. 20 Sekunden halten.



8

## Halsmuskulatur dehnen

Kopf seitwärts beugen, bis die Dehnung spürbar ist.

Dehnposition mind. 15 Sekunden halten.

1 x linke Seite

1 x rechte Seite



9

## Rumpf drehen

Aufrecht sitzen,  
Oberkörper  
wechselseitig,  
langsam, so weit  
wie möglich  
drehen.

10 x



10

## Fussgelenk mobilisieren

Bein strecken und  
leicht anheben.  
Fuss anziehen,  
strecken und  
kreisen.

Pro Fuss je 10 x

Suva  
Schweizerische Unfallversicherungsanstalt  
Gesundheitsschutz  
Postfach, 6002 Luzern

Für Auskünfte:  
Tel. 041 419 51 11

Für Bestellungen:  
[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.  
1. Auflage – Mai 2006 – 10'000

**Bestellnummer: 84028.d**