

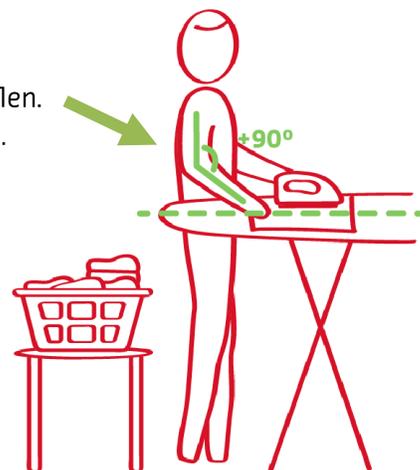


WÄSCHE BÜGELN

Beim Bügeln ist die Arbeitshöhe besonders wichtig: Wichtig sind dabei sowohl das Bügeleisen als auch das höhenverstellbare Bügelbrett.

Die Arbeitshöhe wird im Idealfall mit dem Bügeleisen in der Hand gemessen.

- Die Höhe des Bügelbretts zwischen Hüft- und Ellbogenhöhe einstellen.
- Das Bügeleisen in die Hand nehmen und auf das Bügelbrett stellen.
- Der Ellbogen bildet einen Winkel von mehr als 90°



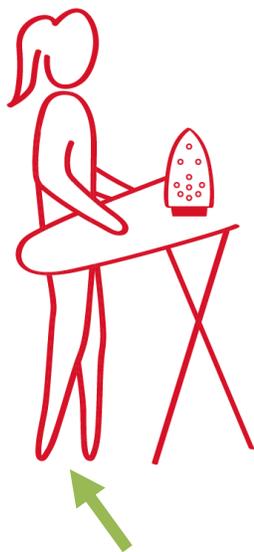
Quick Check:

- Ist die Höhe des Bügelbretts richtig?
- Steht das Bügeleisen in der Nähe und an der richtigen Stelle?
- Steht der Wäschekorb höher?
- Kann die Wäsche in angemessener Höhe eingeräumt werden?

Tipps:

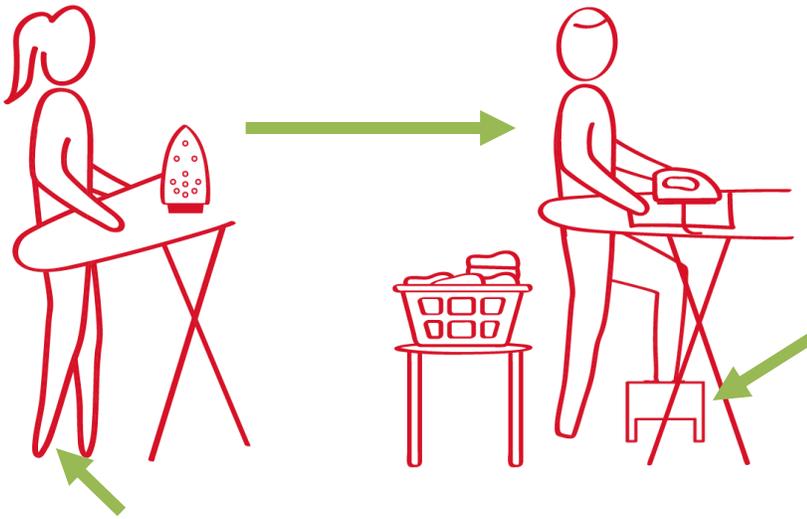
Aus den Beinen heraus arbeiten:

Als Abwechslung zum Stillstehen von einem Bein aufs andere treten.



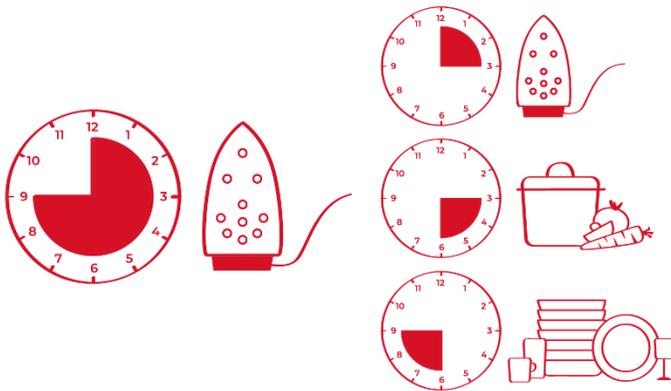
Grätschstellung:

Haltung variieren (Auftritt).



Mehrere Tätigkeiten / Haltungen abwechseln:

z. B. Bügeln im Stehen – Fußleisten reinigen (hocken) – Gemüse Schälen (sitzen)



Den Wäschekorb in Sitzhöhe abstellen:

- Nicht zu hoch, z. B. Tischhöhe;
- der obere Rand des Wäschekorbs unterhalb der Höhe des Ellbogens;
- fertige Bügelwäsche in angemessener Höhe abstellen.



Das Stillstehen unterbrechen:

Den Wäschekorb etwas weiter stellen, um das Stillstehen zu unterbrechen: Auf diese Weise musst Du immer ein paar Schritte gehen.



Im Sitzen bügeln:

Diese Haltung ist vielmehr eine Option zur Abwechslung der Körperhaltung bei langen Bügeltätigkeiten:

- Im Sitzen einen ausreichend hohen Hocker nehmen;
- Wenn nötig, die Höhe des Bügelbretts anpassen;
- Die Utensilien in der Nähe abstellen, um weites Strecken zu vermeiden;
- Im Sitzen vorzugsweise kleinere Sachen wie Handtücher, Taschentücher, ... bügeln.



Stretch-Übungen

Schultern stretchen

- Die Hand an die entgegengesetzte Schulter legen.
- Den Ellbogen näher an den Körper bringen.
- Schulter niedrig halten.



Handgelenke lockern:

- Eine 8-Bewegung mit den Handgelenken machen.

