



BASISHALTUNGEN UND TECHNIKEN

Basishaltungen:

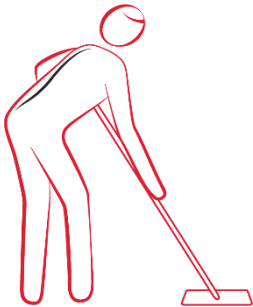
Zur Unterstützung der natürlichen Haltungen des Körpers gibt es die **Basishaltungen**. Diese Basishaltungen sind der Ausgangspunkt für mehrere Tätigkeiten. Du wirst feststellen, dass du unbewusst bereits einige der unten aufgeführten Haltungen bei deinen täglichen Tätigkeiten anwendest.

3 typische Basishaltungen mit Hinweisen:



Squatten (Kniebeuge):

- die natürliche S-Kurve des Rückens behalten;
- eine breite Standbasis mit den Füßen einnehmen;
- Füße so nah wie möglich an die Last stellen;
- Blick gerade nach vorne richten;
- die Knie beugen, tiefes Bücken beschränken.



Schrittstellung:

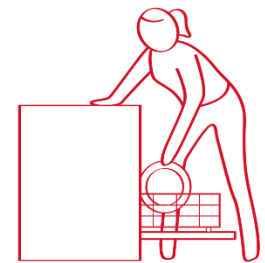
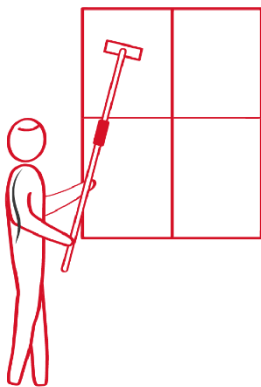
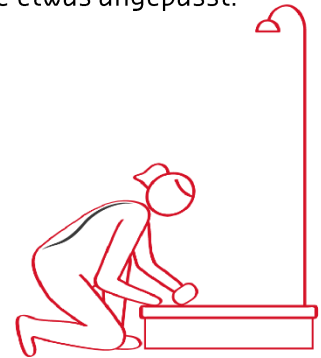
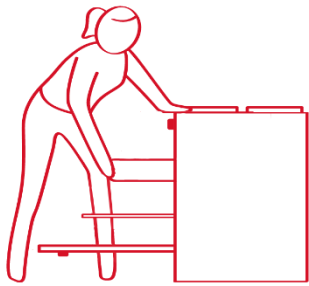
- ein Fuß nach vorne und der andere nach hinten;
- Füße nah an den betreffenden Gegenstand stellen;
- die Knie leicht beugen;
- die natürliche S-Kurve des Rückens behalten.



Grätschstellung:

- eine breite Standbasis mit den Füßen einnehmen;
- entspannt stehen;
- auf die natürliche S-Kurve des Rückens achten.

Diese Basishaltungen sind ein Ausgangspunkt, um während der Arbeit auf den Körper zu achten. Die Basishaltungen werden zur Bewältigung der Tätigkeiten in der Praxis logischerweise etwas angepasst.



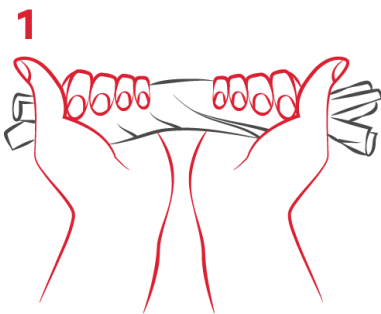
Grundtechniken

Bei der Arbeit gibt es regelmäßig Aufgaben, wobei Tücher ausgewrungen werden. Probiere die folgenden Techniken, um ein Tuch oder einen Scheuerlappen auszuwringen mal aus:

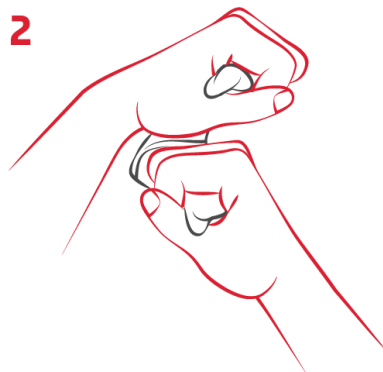
- Die Handgelenke bilden eine gerade Linie mit den Unterarmen;
- Ellbogen und Schultern einsetzen, um Kraft aufzubringen;
- **Methode 1:** den Lappen mit gekreuzten Händen auswringen;
- **Methode 2:** den Lappen mit gestreckten Armen auswringen.

Methode 1:

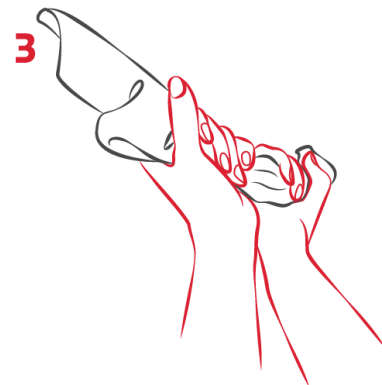
1: Schlüsselbildung



2: Drehbewegung



3: gekreuzte Arme



Methode 2:

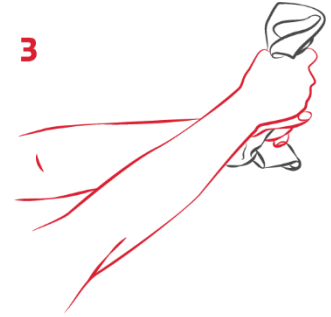
1: Hände übereinander



2: Leichtes Strecken



3: Vollständiges Strecken



Tätigkeiten und Haltungen abwechseln

Tätigkeiten abwechseln, indem du Raum für Raum erledigst. Dadurch wechseln sich ständig mehrere Tätigkeiten und somit auch mehrere Körperhaltungen.

Staubwischen, Staubsaugen, Wischen...: Das sollte man besser raumweise anstatt stockwerkweise erledigen. Auf diese Weise wechselst du ausreichend die Haltung und vermeidest eine langfristige Belastung aufgrund einer bestimmten Haltung.

Außerdem kannst du während derselben Tätigkeit die Haltung wechseln: Beim Fegen unter dem Sofa kannst du beispielsweise zwischen mehreren Haltungen wählen.

Schwerpunkte:

- Höre auf deinen Körper und variiere deine Haltung.
- Behalte bei den jeweiligen Tätigkeiten, soweit möglich, die natürliche S-Krümmung des Rückens.
- In Lastnähe stehen.
- Bei Bedarf leicht die Knie beugen.
- Reduziere die horizontalen Drehbewegungen (mit dem Rücken): lieber die Position der Füße ändern, sodass diese eine gerade Linie mit der Brust bilden.
- Eine gute Standbasis einnehmen (z. B. Schrittstellung)
- Aus den Beinen heraus arbeiten.
- Putzmaterial prüfen:
 - Ist der Stiel lang genug (+/- 150 cm) oder ausziehbar?
 - Steht eine sichere Trittleiter zur Verfügung?