



# STAUB WISCHEN ODER BOHNERN

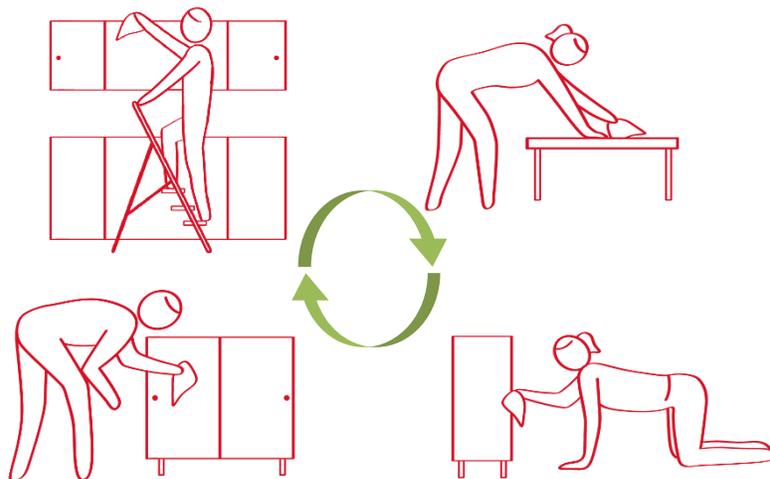
Beim Staubwischen arbeitet man oft oberhalb der Schulter bzw. unterhalb der Knie, um die Ober- und Unterseite von Möbeln zu reinigen. Diese Höhen führen oft zur Krümmung oder Überdehnung des Rückens.

## Quick Check:

- Habe ich die erforderlichen Utensilien: einen verstellbaren Besen oder Staubwedel, Mikrofasertücher, Trittleiter, ...?
- Kann die Trittleiter (maximal 3 Trittstufen, rutschfest und mit einem Handlauf) sicher, stabil und nah am Möbel stehen?
- Gibt es einen Kontaktpunkt in direkter Nähe, um stabil arbeiten zu können?

## Tipps:

Wenn möglich Arbeitshöhen abwechseln und die relevanteste Basisarbeitshaltung einnehmen (Grätschstellung bzw. Schrittstellung).

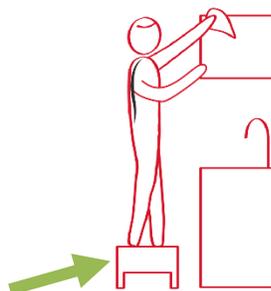


Stützpunkte suchen

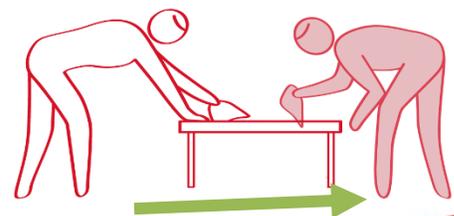
(z. B. an einem Schrank oder auf dem Knie)



Hilfsmittel einsetzen



Fußposition ändern



## Praktische Tipps:

- Mehrere Mikrofasertücher nehmen (nass und trocken), und auch unterschiedliche Farben (Farbe z. B. mit nassen bzw. trocknen Räumen in Verbindung bringen).
- Zonenweise arbeiten: Auf diese Weise kannst du einfacher Haltungen abwechseln.
- Bestimmte Hilfsmittel können beim Putzen und Staubwischen einfach eingesetzt werden:
  - Staubwedel
  - Teleskopstiel
  - Mikrofasertücher



## Stretch-Übungen:

### Doppelkinn

- Doppelkinn machen.
- Achtung: Nase nach vorne.



### Stretch

- Oberschenkel stretchen.
- Einen stabilen Stützpunkt in der Nähe suchen.

