

Kreuzen Sie die richtigen Aussagen zum rückergeordneten Arbeiten an!☺① *Rückergeordnetes Arbeiten im Stehen / 1½

- beide FüÙe immer abwechselnd belasten
- ausreichend Fußraum
- Langes Stehen belastet die Wirbelsäule
- Oberarme anspannen, das entlastet die Schulter
- für Arbeiten, für die man viel Kraft benötigt

☺② Rückengerichtetes Arbeiten im Sitzen / 1

- Lendenwirbelsäule soll sich alleine halten, das trainiert die Rückenmuskeln
- Schultergürtel entspannen
- Oberarme anspannen, das entlastet die Schulter
- aufrechte Haltung, gerader Rücken

☺③ Bücken / 1½

- trainiert den Rückenmuskel. Daher sollte man sich ab und zu beim Arbeiten bücken.
- kann Ursache für Rückenschmerzen sein.
- um das Bücken zu vermeiden, sollte man Hilfsmittel nutzen.
- ist sehr anstrengend, denn es beansprucht den Rücken stark.
- bei Arbeiten in Bodennähe sollte man sich ganz langsam bücken, damit der Kreislauf sich anpassen kann.

☺④ Heben und Tragen / 1

- beim Heben sich bücken, da die Rückenmuskeln am stärksten sind.
- Gegenstände möglichst dicht am Körper tragen.
- beim Tragen sollte möglichst das Gewicht auf der stärkeren Körperseite sein.
- beim Heben in die Hocke gehen, da die Oberschenkel die Arbeit machen.

☺⑤ **Ergänzen Sie die fehlenden Wörter im Lückentext!** / 6
(Buch S. 23)**Die richtige Arbeitshaltung**

Bei jeder sollte man auf eine gute Arbeitshaltung achten.

Man sollte überlegen, ob man die Arbeit besser im oder im

durchführt. Arbeiten in gebückter, oder gestreckter Haltung soll

, oder durch geeignete erleichtert werden.

Punkte:	/ 11
---------	-------------