

Gesunde Körperhaltung

Zehn Grundregeln für eine aufrechte Körperhaltung

1. Kippen Sie beim Sitzen Ihr Becken möglichst nach vorn.
2. Brustkorb in die Höhe.
3. Kopf senkrecht nach oben – Halswirbelsäule strecken.
4. Tief atmen – Bauchmuskulatur anspannen.
5. Üben Sie das aktive Sitzen, indem Sie sich auf dem Stuhl mit geradem Rücken vor und zurück bewegen.
6. Stellen Sie Ihre Beine gespreizt auf den Boden (Mindestabstand der Knie 30 cm).
7. Bücken Sie sich immer mit geradem Rücken, nie seitlich verdreht.
8. Schultern nicht hochziehen, sondern direkt am Brustkorb liegen lassen.
9. Wenn Sie einen Gegenstand heben, beugen Sie die Beine. Heben Sie mit geradem Rücken – Knie nach außen.
10. Achten Sie auch beim Gehen und Stehen auf eine aufrechte Körperhaltung.

