
KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 1

Übung im Sitzen

Füsse flach auf den Boden, evtl. mit Fussstütze.
Knie 90° gebeugt, Hüfte in 90° Winkel oder
mehr, damit die Hüftbeuger nicht gekürzt sind.

Gewicht auf den Sitzbeinhöckern. Nach hinten
und vorne schaukeln, bis die richtige Stellung
gefunden ist (krummer Rücken oder Zusammen-
sacken des Körpers verhindern).

Wenn Sie gegen eine Stuhllehne gestützt sitzen,
sollte die Hand zwischen Stuhl und unterem
Rücken Platz haben.

Atmen Sie in den Bauch (Zwerchfell) und nicht
nur mit dem Brustkasten. So aktivieren Sie die
tiefliegende Muskulatur, die zur Stabilisierung
der Wirbelsäule beiträgt.

Heben Sie die Schultern und entspannen Sie
diese wieder. Nehmen Sie die neutrale Position
wahr. Halten Sie die Schulterblätter unten.
Stellen Sie sich vom Schultergürtel zu den
Hüften eine senkrechte Gerade vor.

Ihre Ohren sollten direkt über Ihren Schultern
liegen. Halten Sie Ihren Kopf so, dass er nicht
vor Ihrer Wirbelsäule positioniert ist. Diese
Kopfstellung ist vor dem Computer oder beim
Lesen nur möglich, wenn Sie den Stuhl nach
vorne neigen oder ein Keilkissen benutzen.

Das Wichtigste ist und bleibt aber die Bewe-
gung. Stehen Sie auf und bewegen Sie sich so
oft sie können! So verhindern Sie statische
Belastung auf Ihre Muskeln und regen zugleich
Ihren Kreislauf an.

KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 2

Übung im Stehen

Achten Sie auf die verschiedenen Körperhaltungen um Sie herum und staunen Sie. Dann richten Sie sich auf und versuchen einige Zentimeter grösser zu sein. Stellen Sie sich dabei eine Schnur vor, die an Ihrem Hinterkopf befestigt ist und an der gezogen wird.

Ziehen Sie Ihren Bauch gegen die Wirbelsäule. Ihre Ohren, Schultern, Hüfte, Knie und Knöchel sollten auf einer Geraden sein. Ziehen Sie das Kinn ein – die Nase sollte nicht nach oben gerichtet sein.

Die Knie sind leicht gebeugt. Das verhindert einen krummen Rücken. Die Knie sind entspannt.

Das Körpergewicht sollte gleichmässig zwischen den Füßen verteilt sein. Stellen Sie sich ein Dreieck vor, das unterhalb der grossen Zehen, unterhalb zur kleinen Zehe und zur Ferse führt.



KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 3

Übung beim Gehen

Eine korrekte Körperhaltung beim Gehen führt zu einer wirksameren und leichteren Atmung und hält die Wirbelsäule gesund.

Stehen Sie aufgerichtet, nicht nach hinten oder vorne gelehnt. Stellen Sie sich eine Gerade von Ihren Ohren zu Ihren Schultern und Ihrer Hüfte vor.

Schwingen Sie ihre Arme. So halten Sie ihr Gleichgewicht besser und verbrennen zudem noch 5–10% Kalorien zusätzlich, weil Sie die Arme aktiv bewegen. Arm und Fuss kommen übers Kreuz zusammen nach vorne. Sonst sieht es aus, wie bei einem Kamel und wir verlieren unser Gleichgewicht. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt und die Hände reichen nicht höher als bis zum Brustbein. Die Ellbogen liegen am Oberkörper an.

Gehen ist eine abrollende Bewegung. Berühren Sie den Boden zuerst mit der Ferse, dann rollen Sie den ganzen Fuss bis zur kleinen Zehe und stossen dann mit der grossen Zehe ab. Nehmen Sie nicht zu grosse Schritte – es bringt nichts und schadet der Gesundheit. Der Abstand vom vorderen Bein zum Körper sollte kleiner sein als zum Hinteren. Ihr vorderes Bein hat nämlich keine Kraft; das hintere ist für die Vorwärtsbewegung verantwortlich.

Gehen Sie wie, wenn Sie ein Buch auf dem Kopf balancieren und stellen Sie sich eine Schnur vor, die an Ihrem Kopf befestigt ist und nach oben gezogen wird.

Und noch dies:

Damit Sie nicht vergessen, Ihrer Körperhaltung mehr Beachtung zu schenken, merken Sie sich einen bestimmten Gegenstand oder eine Farbe. Jedesmal, wenn Sie an diesen Gegenstand oder an diese Farbe denken, überprüfen Sie Ihre Haltung.

Es ist normal, dass Sie Muskelkater oder Muskelschmerzen kriegen, wenn sie Ihre Haltung verändern. Denn es ist eine neue Herausforderung für Ihre Muskeln.