
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.