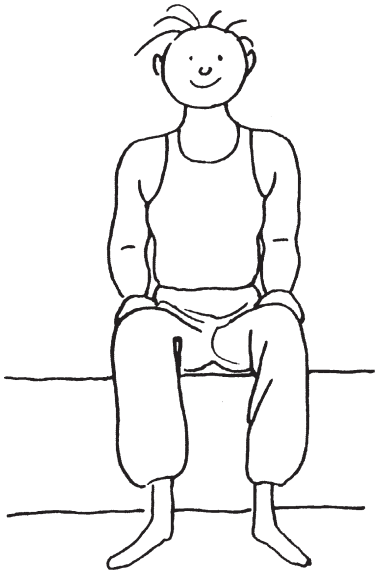
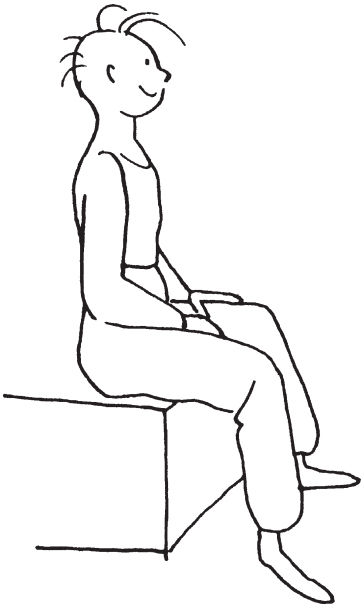
Sitzen Sie aufrecht?



- Stehen beide Füße ca. schulterbreit auf dem Boden?
- Beträgt der Kniewinkel über 90˚?
- Ist das Becken leicht nach vorn gekippt?
- Wird das Brustbein leicht angehoben?
- Werden die Schultern locker nach hinten – unten gehalten?



- Steht der Kopf gerade über dem Schultergürtel?
- Befindet sich die Wirbelsäule in Ihrer natürlichen Schwingung?
- Stehen der äußere Gehörgang, die Schulterkugel und das Hüftgelenk in einer Linie übereinander?

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit" unter dem Stichwort „Rückengesundheit".

Bitte beachten Sie:

- Keine Sitzhaltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte. Ändern Sie möglichst oft Ihre Sitzhaltung und stehen Sie häufiger auf.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover