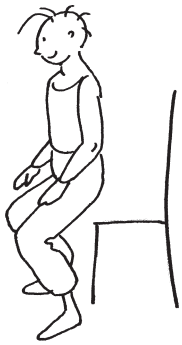
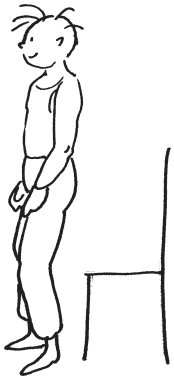
Stehen Sie günstig auf?

- Rutschen Sie mit Ihrem Gesäß an die vordere Stuhlkante heran?
- Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit etwas versetzt auf den Boden?
- Neigen Sie zuerst den geraden Rücken nach vorn?
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf Ihren Oberschenkeln oder auf der Stuhllehne ab?

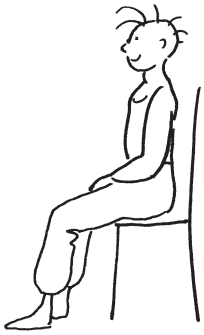


- Verlagern Sie langsam das Körpergewicht über die Beine?
- Spannen Sie die Beckenboden- und Bauchmuskeln an?
- Zieht der gedachte „goldene Faden“ am Hinterkopf Sie nach vorn oben?



- Stehen Sie mit geradem Rücken?
- Bleiben Ihre Knie leicht gebeugt?

- Schieben Sie beim Hinsetzen zuerst Ihr Gesäß nach hinten?
- Bleibt Ihr Rücken gerade?
- Stützen Sie sich mit den Händen auf Ihren Oberschenkeln ab?



- Sitzen Sie wieder aufrecht-dynamisch?

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“.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover