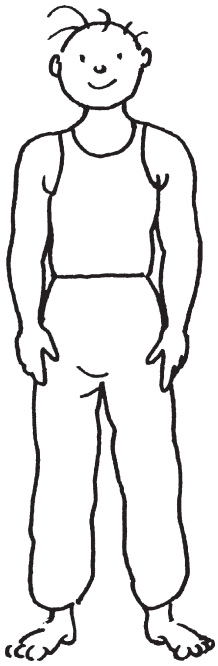
Stehen Sie günstig?

Der Stand seitlich gesehen:

- Sind die Knie leicht gebeugt?
- Steht das Becken in der Mittelstellung, d.h. ist es leicht gekippt?
- Ist das Brustbein leicht angehoben?
- Werden die Schultern leicht nach hinten–unten gezogen?
- Wird der Kopf gerade gehalten?
- Stehen der äußere Gehörgang, die Schulterkugel, das Hüftgelenk und der Knöchel in einer Linie übereinander?



Der Stand von vorn gesehen:

- Stehen beide Beine ca. schulterbreit gleichmäßig auf dem Boden?
- Zeigen die Fußspitzen leicht nach außen?
- Steht das Becken gerade?
- Sind die Taillendreiecke, die durch Arme, Hüften und die Taille gebildet werden, gleich groß?
- Haben beide Schultern eine gleiche Höhe?
- Wird der Kopf gerade gehalten?

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:

- Stehen Sie möglichst oft dynamisch und entlasten Sie Ihren Körper indem Sie sich abstützen, eine Stehhilfe benutzen oder ein Bein hochstellen.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover