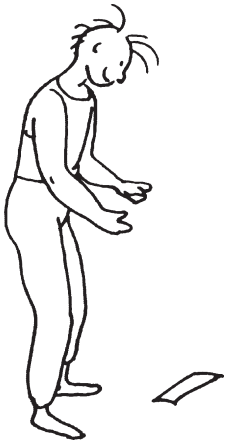
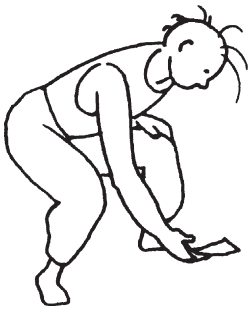
Bücken Sie sich günstig?



- Gehen Sie möglichst nah an den aufzuhebenden Gegenstand heran?
- Stehen Ihre Füße mindestens schulterbreit auf dem Boden?

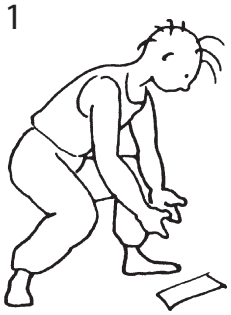


- Schieben Sie beim Tiefgehen zuerst Ihr Gesäß nach hinten?
- Bleibt Ihr Rücken gerade und die Halswirbelsäule gestreckt?
- Stützen Sie sich mit der freien Hand auf einem Knie ab?
- Vermeiden Sie das Nach-vorne-Schieben der Knie?
- Bleiben Ihre Fersen auf dem Boden?

- Zieht der gedachte „goldene Faden“ Sie nach oben?
- Bleibt beim Aufrichten Ihr Rücken gerade?

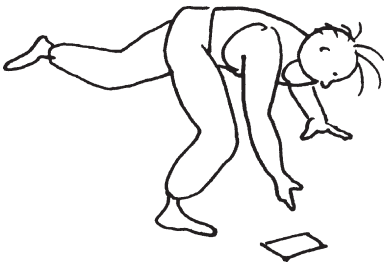
Welche Bücktechnik beherrschen Sie am Besten?

1



Hüft-Kniebeugetechnik

2



Standwaagentechnik

3

Hinknietechnik

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