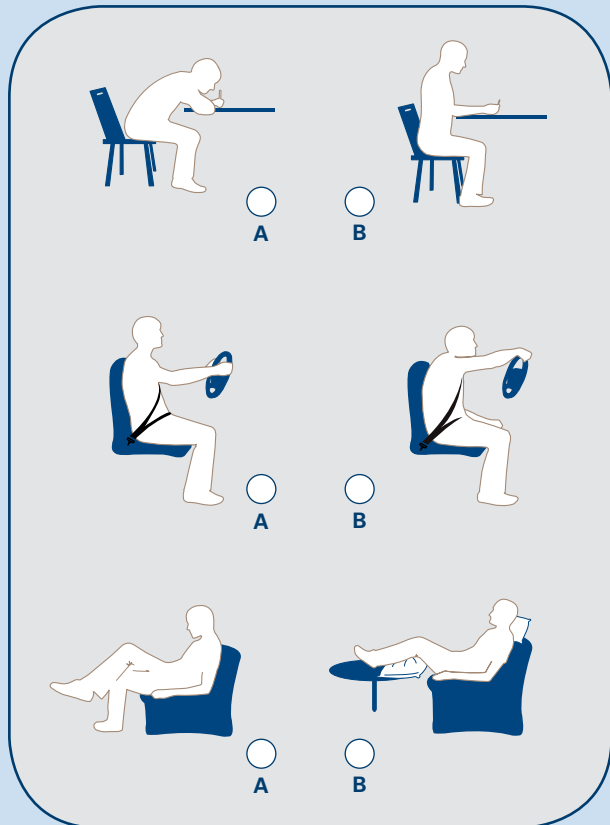


Impuls 008: Das Haltungsquiz



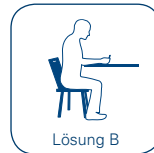
Sitzen Sie richtig?

Die Auflösung steht auf der Rückseite.

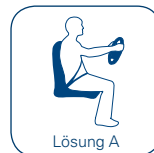
Wir sitzen zu viel.

Vorsicht: Einseitige Belastung kann eine Ursache von Rückenschmerzen sein. So sitzen Sie richtig:

Impulse



Im Büro ist es gut, wenn Knie-, Hüft-, Schulter- und Ellenbogengelenk einen Winkel von ca. 90° aufweisen. Bildschirmoberkante auf Augenhöhe einstellen. Die Wirbelsäule nicht seitlich verdrehen.



Beim Autofahren sollten die Oberschenkel auf der Sitzfläche aufliegen, die Rückenlehne sich den Krümmungen der Wirbelsäule anpassen – hier hilft auch ein Kissen. Sitzen Sie aufrecht, dazu sollten Sie den Sitz entsprechend einstellen und auf den richtigen Abstand zum Lenkrad achten: die Ellenbogen nicht durchgestreckt halten.



Ausruhen ist nach langer Tätigkeit auf den Beinen sinnvoll und wichtig. Lagern Sie die Beine hoch und stützen Sie Ihre Wirbelsäule mit einem Kissen.

Tipp: Die Wirbelsäule und unsere Bandscheiben sind insgesamt sehr belastbar, mobil und wollen gern bewegt werden. Deshalb ist es am wichtigsten, möglichst viel in Bewegung zu bleiben. Stehen Sie häufig auf, bewegen und strecken Sie sich.

So wird das pdf zur
Sammelkarte:

- 1 Ausdrucken.
- 2 Ausschneiden.
- 3 In der Mitte falten.

