

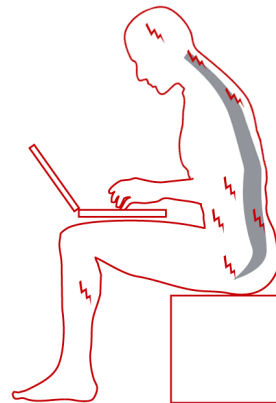
# So sitzen Sie richtig ■

RICHTIG!



Richtiges Sitzen in der mittleren, aufrechten Sitzhaltung. Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen aus dieser Position heraus verbessern die Ernährung der Bandscheiben und entlasten die Muskulatur.

FALSCH!

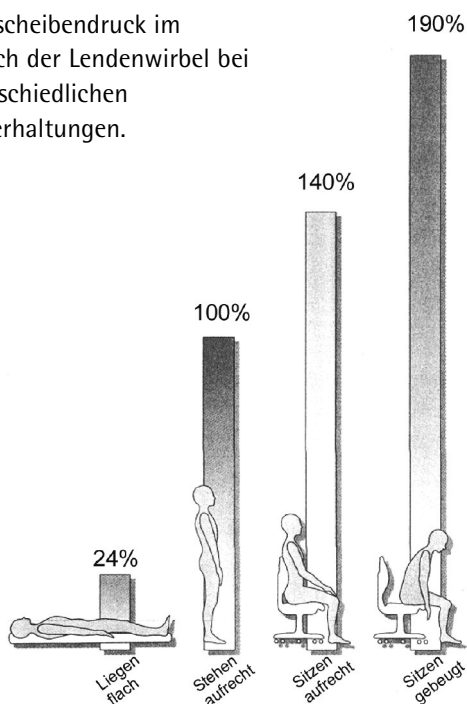


- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Nackenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Ermüdung
- Durchblutungsstörungen

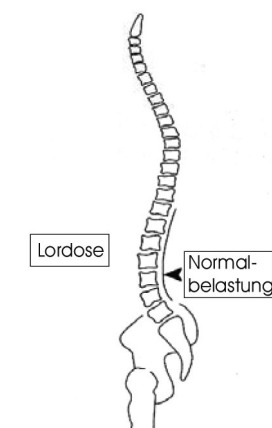
...und vieles mehr!

Die vordere Sitzhaltung verspannt Nacken- und Schultermuskulatur und beeinträchtigt die Funktionsweise der Bandscheiben.

Bandscheibendruck im Bereich der Lendenwirbel bei unterschiedlichen Körperhaltungen.

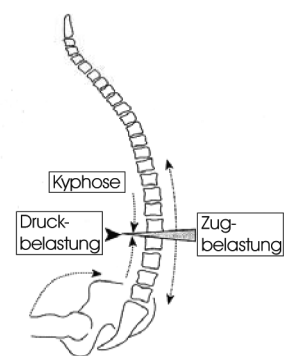


Schematische Abbildung der Wirbelsäule bei **stehender** Körperhaltung.



Stehend

Schematische Abbildung der Wirbelsäule bei (gebeugter) **sitzender** Körperhaltung.



Gebeugt sitzend