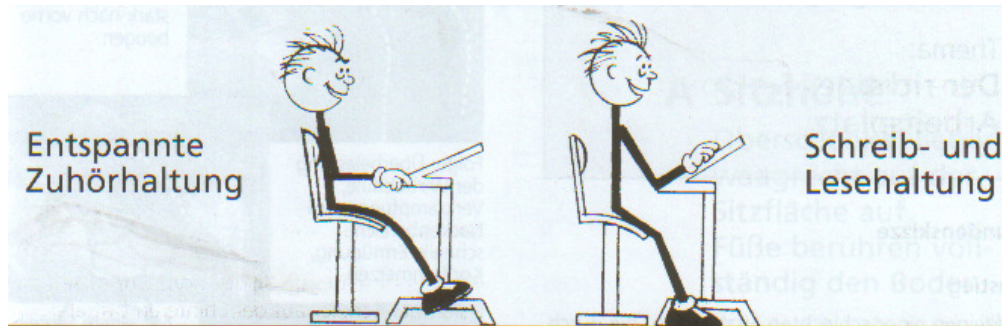


## SITZEN - ABER RICHTIG!!!



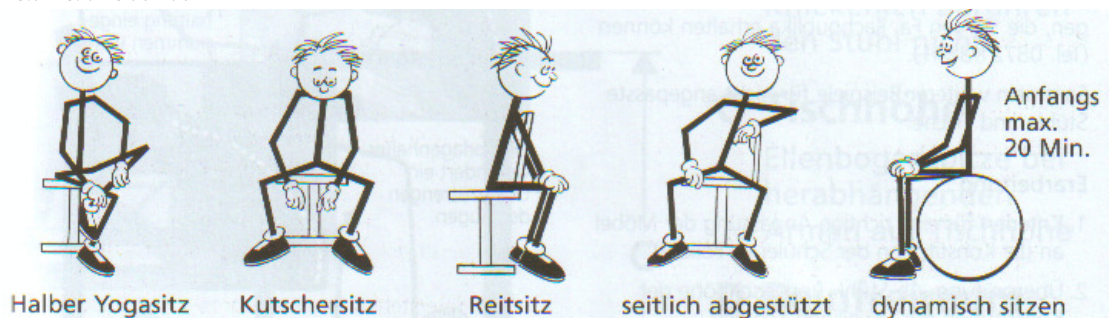
### Wie sitzt man denn „richtig“?

- ☺ die Beine etwa hüftbreit auseinander stellen
- ☺ der ganze Fuß steht auf dem Boden
- ☺ die Knie sind gebeugt
- ☺ das Becken und den Oberkörper aufrichten

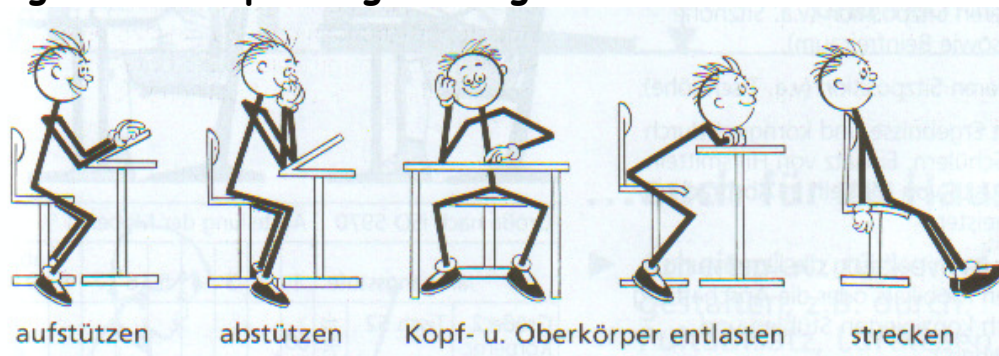
### Dynamisches Sitzen - verändere möglichst oft Deine Sitzposition!

- ☺ die Wirbelsäule wird nicht nur einseitig belastet
- ☺ möglichst viele unterschiedliche Muskelgruppen werden beansprucht

### Sitzvariationen:



### Entlastung- und Entspannungshaltungen:



## Wir machen unseren Rücken fit!

Nimm Dir jeden Tag 5 Minuten Zeit und wiederhole jede der Übungen jeweils 10x

### Übung 1: Mobilisation der Wirbelsäule „Katze und Pferd“:

Gehe in den Vierfüßlerstand, die Arme sind leicht gebeugt. Wechsle nun langsam zwischen Pferderücken (I) und Katzenbuckel (II). Bewege den Kopf mit, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.

### Übung 2: Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur „Paddeln“:

Lege Dich auf den Bauch, Arme und Beine sind gestreckt. Paddle dann mit Armen und Beinen wechselseitig auf und ab. Nimm dabei den Kopf nicht in den Nacken, sondern schau vor Dich auf den Boden.

### Übung 3: Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur „Ballkreisen“:

Lege Dich gestreckt auf den Bauch. Lasse nun einen Gegenstand mit gestreckten Armen seitlich kreisen. Übergib ihn vorne (I) und über dem Po (II) von einer Hand in die andere.

## BÜCKEN, HEBEN UND TRAGEN - ABER RICHTIG!!!

### Wie bückt man sich denn „richtig“?

- ☺ leichte Grätschstellung
- ☺ die Knie beugen
- ☺ den Rücken gerade halten
- ☺ den Oberkörper in der Hüfte nach vorne beugen

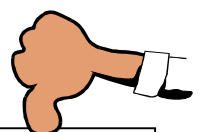
### Wie hebt man denn „richtig“?

- ☺ möglichst nah und frontal an den Gegenstand treten
  - ☺ richtig bücken (siehe oben)
  - ☺ Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen (die Wirbelsäule wird so gestützt)
  - ☺ Gegenstand in einer fließenden Bewegung (ohne Ruck) nah am Körper hochheben
  - ☺ Das Heben erfolgt fast ausschließlich durch Strecken der Beine
- Das Absetzen des Gegenstands erfolgt wieder ganz nah am Körper und mit der umgekehrten Bewegung wie vorher beim Bücken und Heben



### Wie trägt man denn „richtig“?

- ☺ Lasten gleichmäßig verteilen
- ☺ nah an der Körperlängsachse tragen
- ☺ Rücken aufrecht halten (nicht vor oder zur Seite neigen!)



**!!! Niemals mit gebeugtem Rücken bücken, heben oder tragen!!!**

## Kleiner Theorietest am \_\_\_\_\_

NAME: \_\_\_\_\_

1. Wie sitzt man richtig? (Kreuze die **richtigen** Aussagen an!)

- die Knie sind durchgestreckt
- der ganze Fuß steht auf dem Boden
- das Becken und den Oberkörper sind aufgerichtet
- die Beine eng aneinander stellen

2. Welche Sitzvariationen gibt es? (Nenne VIER!)

\_\_\_\_\_

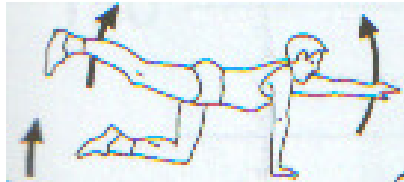
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3. Beschreibe die abgebildete Übung zur Mobilisation der Wirbelsäule



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Welche Muskelgruppen neigen zur Verkürzung? (Kreuze die **richtigen** Punkte an!)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Brustmuskulatur            | <input type="radio"/> Gesäßmuskulatur           |
| <input type="radio"/> Bauchmuskulatur            | <input type="radio"/> Hüftgelenksbeugemuskel    |
| <input type="radio"/> Untere Rückenstreckmuskeln | <input type="radio"/> Obere Rückenstreckmuskeln |

5. Wie bückt man sich richtig? (Nenne die vier wesentlichen Merkmale!)

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

6. Beim richtigen Bücken, Heben oder Tragen soll der Rücken immer \_\_\_\_\_ sein!



Viel Erfolg!!!

(max. 18 BE)