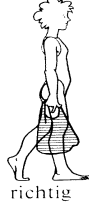
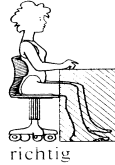
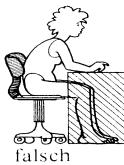


Rückenschule - Haltungsschulung

Rückenschonende Bewegungsabläufe in Beruf und Freizeit können uns vor Haltungsschäden im Wirbelsäulenbereich schützen.



Die 10 Regeln der Rückenschule

1. *Du sollst Dich bewegen*
2. *Halte den Rücken gerade*
3. *Gehe beim Bücken in die Hocke*
4. *Hebe keine zu schweren Gegenstände*
5. *Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper*
6. *Halte beim Sitzen den Rücken gerade und stütze den Oberkörper ab*
7. *Stehe nicht mit durchgedrückten Knien*
8. *Liege weder mit Hohlkreuz noch mit Katzenbuckel*
9. *Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen oder Gymnastik*
10. *Trainiere täglich Deine Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur*

Viel Spaß beim Erlernen der richtigen Haltung !