

Raus aus der gebeugten Sitzhaltung (Folge 1)

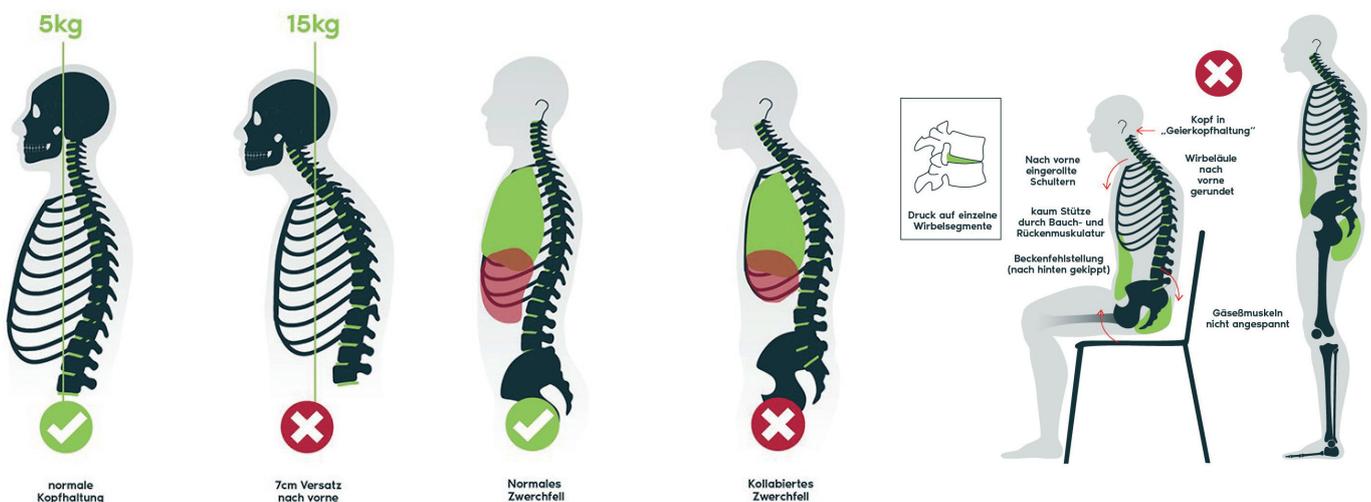
Unsere Wirbelsäule möchte den Körper in guter, optimaler und stabiler Haltung ausrichten.

Dies funktioniert nur durch aktives Anspannen der verbundenen Muskeln und Gewebesysteme.

Achten wir nicht, z.B. im Sitzen, regelmäßig auf eine stabile funktional korrekte Körperhaltung, wird unser Körper als Reaktion darauf langfristig eine qualitativ schlechtere zweitrangige Haltung und Stabilität herstellen.

Körperliche Herausforderungen im Sitzen

- im Sitzen schaltet sich die Muskulatur der unteren Körperhälfte oft nahezu aus
- der nach vorne zusammengesunkene Körper versucht in eine stabile Position zu gelangen
- ohne aktive arbeitende Systeme wird die Wirbelsäule passiv von Faszien, Sehnen und Bändern gestützt und nicht muskulär, wie eigentlich vorgesehen
- langfristig gewöhnt sich der Rumpf an die Bück Haltung und verliert folglich an Beweglichkeit und Geschmeidigkeit



Die in den Bildern gezeigten Spannungsveränderungen im Hals-, Brust- und Schulterbereich führen zu einer veränderten Kopfposition vor den Körperschwerpunkt. Folge sind Schwerkkräfte auf die Bandscheiben der Halswirbelsäule. Pro 2,5 cm vor der Körperachse kommen 5 kg Druckbelastung belastend dazu. Die Nackenmuskeln versuchen verzweifelt den Kopf zurück zu holen. Kopfschmerzen und Verspannungen sind mögliche Folgen.

Tipp: Üben Sie regelmäßig im Stand eine stolze Brusthaltung einzunehmen, schieben Sie dabei den Hinterkopf zur Rückwand und gleichzeitig die Schultern nach unten hinten ziehen.

Folge 2 Health News Dezember 2022.