

Gang & Haltungsschule

- Gehen
- Stehen
- Sitzen



• Gehen

Den Fuß auf der Ferse aufsetzen (dabei wird gleichzeitig der Einsatz der Hüftbeugemuskulatur aktiviert) und über die ganze Fußsohle (Mittelfuß bis zum großen Zeh) abrollen.

Die Fußspitzen zeigen in die Gehrichtung. Die Rumpfrotation (Diagonales Gehen) erfolgt bei richtigen Armbewegungen automatisch (dies verbessert dabei auch die Koordination der Bewegungsabfolge). Den Kopf immer hoch tragen, Becken- und Schultergürtel bleiben lotrecht.

Beachte: Die Vorwärtsbewegung wird durch Anheben des Brustkorbs eingeleitet!



• Stehen

Das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und die ganze Sohle verteilen. Kniegelenke nicht überstrecken und nicht nach INNEN (X-Beine) oder AUßEN (O-Beine) knicken, sondern minimal beugen und lotrecht über den Füßen positionieren. Becken und Brustkorb befinden sich senkrecht übereinander. Schultern nach hinten unten ziehen.

Das Kinn geht in Richtung Kehlkopf und der Nacken streckt sich.

Vermeiden sie nach Möglichkeit statische Körperhaltungen. Ändern Sie so oft wie möglich Ihre Standposition und bewegen Sie sich zwischendurch.

Diese Haltung ist anstrengend und kann anfangs nicht über längere Zeit eingenommen werden. Regelmäßiges Üben trainiert die Muskeln, erleichtert die Umsetzung im Alltag und entlastet Ihre Wirbelsäule !



• Sitzen

Stellen Sie beide Beine/Füße hüftbreit oder bis ca. 45 Grad auseinander auf den Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Richten Sie den Oberkörper so auf, dass die natürliche Schwingung der Wirbelsäule gewährleistet ist.

Öfter die Position durch vor- und zurückneigen wechseln. Benutzen Sie eine Rückenlehne (wenn vorhanden) durch Vollkontakt der Lendenwirbelsäule.

Aufstehen vom Stuhl:

Richten Sie Ihren Oberkörper auf und neigen Sie sich nach vorn. Die Wirbelsäule gestreckt halten. Durch die Gewichtsverlagerung stehen Sie fast. Stützen Sie sich nun leicht mit den Armen ab. Beim Hinsetzen genauso vorgehen. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht fallen lassen.

