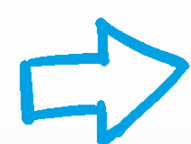


IHRE HALTUNG. IHRE GESUNDHEIT.



SO STEHEN SIE RICHTIG:

- 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. Ausgewogenes Stehen erzeugt das Gefühl, ein wenig nach vorne zu kippen
- Das Kinn geht in Richtung Kehlkopf und der Nacken streckt sich
- Zusätzlich sooft wie möglich das Gesäß anspannen und den Bauch nach innen ziehen; dabei auf normale Atmung achten
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit statische Körperhaltungen. Ändern Sie so oft wie möglich Ihre Standposition und bewegen Sie sich zwischendurch

Diese „optimale“ 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!

KM8A

DENKEN SIE AN SICHERHEIT



BGHW
Berufsgenossenschaft
Handel und Warenlogistik