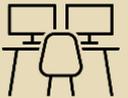


## **Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 6**

### **Thema: Haltung**

In unserer westlichen Welt ist es normal geworden, am Tag 7-10 Stunden zu sitzen. Die Evolution ist jedoch mit dieser rasanten Entwicklung des Industriezeitalters nicht mitgekommen, sodass der menschliche Körper noch nicht an das viele Sitzen und verhältnismäßig wenige Bewegungen gewöhnt ist. Ja er ist mit Verlaub nicht an das stundenlange Halten einer jeglichen Position – egal ob Sitzen, Stehen oder Liegen – gewöhnt.



Deshalb ist nicht nur die Zeit, die du für dein Training investierst wichtig, sondern genauso auch, was du die restlichen ca. 160 Stunden die Woche tust. Damit dein Training also nicht immer wieder die ungünstigen Verhaltensweisen deines Alltages ausgleichen muss, ist es wichtig zu wissen, wie du dich in deinem Alltag **rückengerecht** verhalten kannst. Allen voran ist auch in deinem Alltag eines wichtig, **Bewegung!**



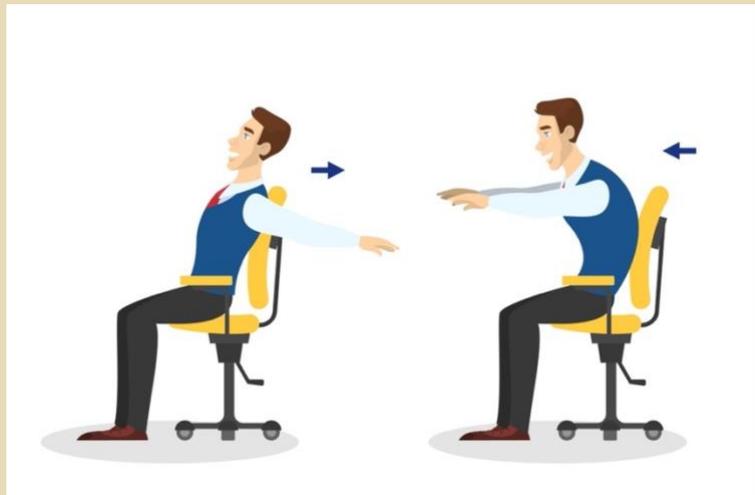
Daher sollte jede statische Phase stets mit Bewegung im Wechsel stehen.

Das Sitzen zum Beispiel sollte spätestens nach 45 Minuten mit mindestens 5 Minuten Bewegung abgewechselt werden!

Bewegung lässt sich darüber hinaus auch in das Sitzen selbst integrieren. Beim **dynamischen Sitzen** wird die Sitzhaltung so häufig gewechselt, dass die Muskeln gar nicht erst anfangen zu verspannen. Wir bewegen uns beim dynamischen Sitzen also getreu dem

Motto: „Die nächste Sitzhaltung ist die beste Sitzhaltung“ von einer in die nächste. Dabei

können immer auch die Rückenlehne, die Seitstützen oder der Tisch zum Aufstützen genutzt werden, um den Rücken zu entlasten.



Neben dem ständigen Wechsel von statischem Halten und Bewegen spielt auch die Frage danach, **wie** wir uns **halten** eine entscheidende Rolle. In unseren Videos zur Haltung im Alltag werden dir daher ökonomische Körperhaltungen und Bewegungsabläufe des Alltages bewusst gemacht, damit du sie in dein tägliches Leben integrieren kannst.

- ➔ Das Erlernen des Aufrechten Sitzens in der Balance zum Beispiel, kann dir helfen, flexionsbedingten (Rundrücken) Überlastungen entgegenzuwirken und hilft zudem dabei, die Atmung zu optimieren.

Dabei solltest du dich jedoch auch nicht verrückt machen und denken, du müsstest dich ab sofort nur noch ökonomisch bewegen. Jede Bewegung und Haltung, die dein Körper einnehmen kann, ist grundsätzlich gesund, einige sind jedoch ökonomischer und führen bei langen statischen Phasen zu weniger Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, als andere.

Denn erst die gewohnheitsbedingte Dauer einer bestimmten Haltung (z.B. stundenlanges Sitzen in gekrümmter Sitzhaltung) oder die Wiederholung einer Bewegung mit individuellem Kompensationsmuster (z.B. Vorbeugen mit durchgestreckten Beinen und ohne dabei das Gesäß nach hinten zu schieben) sind es, was zu Überlastungen führt.

Halte und bewege dich daher nach bestem Wissen und Gewissen, ohne dich verrückt zu machen und eigne dir eine Vielzahl an ökonomischen Bewegungsmustern und Haltungen für deinen Alltag an.