

Gesunde Körperhaltung

Arbeitsblatt

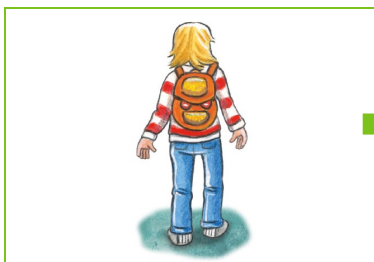
Ordne die Texte den Bildern zu.



Stelle dich nahe zu dem Gegenstand, den du heben möchtest. Gehe in die Knie und halte beim Heben den Rücken gerade. Spanne beim Heben ganz bewusst deine Bauch- und Rückenmuskeln an. So entlastest du deine Wirbelsäule.



Tisch und Sessel sollten die richtige Höhe haben. Der ganze Fuß sollte am Boden stehen. Stelle deine Beine hüftbreit auseinander. Achte darauf, dass dein Becken leicht nach vorne gekippt ist. Richte den Oberkörper auf und halte deinen Kopf gerade.



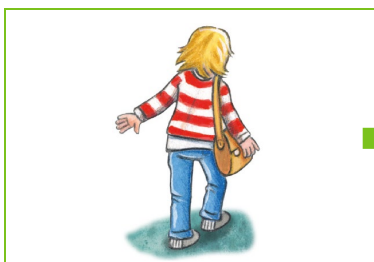
Krummes Sitzen belastet deine Wirbelsäule einseitig. Wenn du immer wieder falsch sitzt, kann sich die Krümmung der Wirbelsäule verändern. Auch die Bandscheiben zwischen den Wirbeln werden einseitig belastet.



Wenn du deinen Rucksack über eine Schulter gehängt trägst, wird deine Wirbelsäule einseitig belastet. Gegenstände, die du im Unterricht nicht brauchst, erhöhen das Gewicht und belasten zusätzlich.



Das Bücken und anschließende Heben einer schweren Last mit gestreckten Beinen belasten deine Wirbelsäule stark.



Trage deinen Rucksack dicht am Rücken. Die zwei Trageriemen sollten gleich lang sein. So wirkst du Rückenschmerzen und Haltungsschäden entgegen. Nimm nur das in die Schule mit, was du für den Unterricht brauchst.