

RÜCKENGERECHTES SITZEN



1. 90° in Hüftgelenk,
2. 90° in Kniegelenk,
3. 90° in Sprunggelenk



Halswirbelsäule sollte nicht überstreckt sein →
Richtig: Kinn Richtung Brust schieben



Beine stehen hüftbreit und haben guten Bodenkontakt



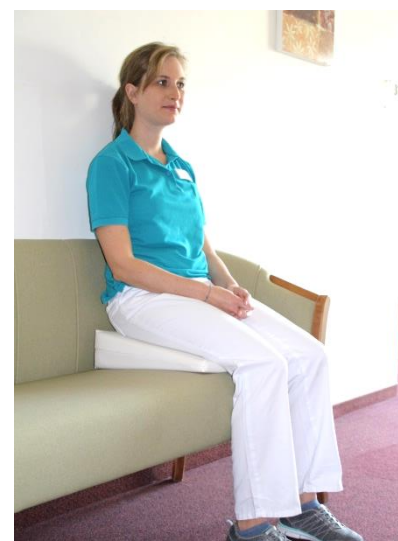
Beine nicht überschlagen!



Achten Sie auf eine Unterstützung in der Lendenwirbelsäule!



Dabei können Sie auch ein eingerolltes Handtuch oder kleinen Polster verwenden.



Zur Hüftentlastung kann Ihnen auch ein Keilkissen dienen.



Falls Ihre Sitzmöglichkeit zu hoch ist, können Sie eine Fußstütze (alternativ ein dickes Buch oder Stockerl) verwenden.