



Rückenschule Teil IV

Stehen-Gehen-Laufen

Holsing*vital*

Rückenentlastender Stand

- „Bärenstand“
 - Schulterbreit die Füße auseinander, die Füße sind parallel
 - Körpergewicht auf beide Füße gleich verteilen
 - Leicht gebeugte Knie
 - Leichte Bauch-Po-Spannung aufbauen
 - Gestreckte WS (Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück aber entspannt hängen lassen, Kopf hoch mit gestreckter HWS, leichtes Doppelkinn)
- Dynamisch Stehen
 - Auf den Füßen wippen
 - Schrittstellung einnehmen
 - Eine Fuß zwischendurch hochstellen
- Sitz- oder Gehpausen durchführen
- Mit dem Rücken an die Wand anlehnen

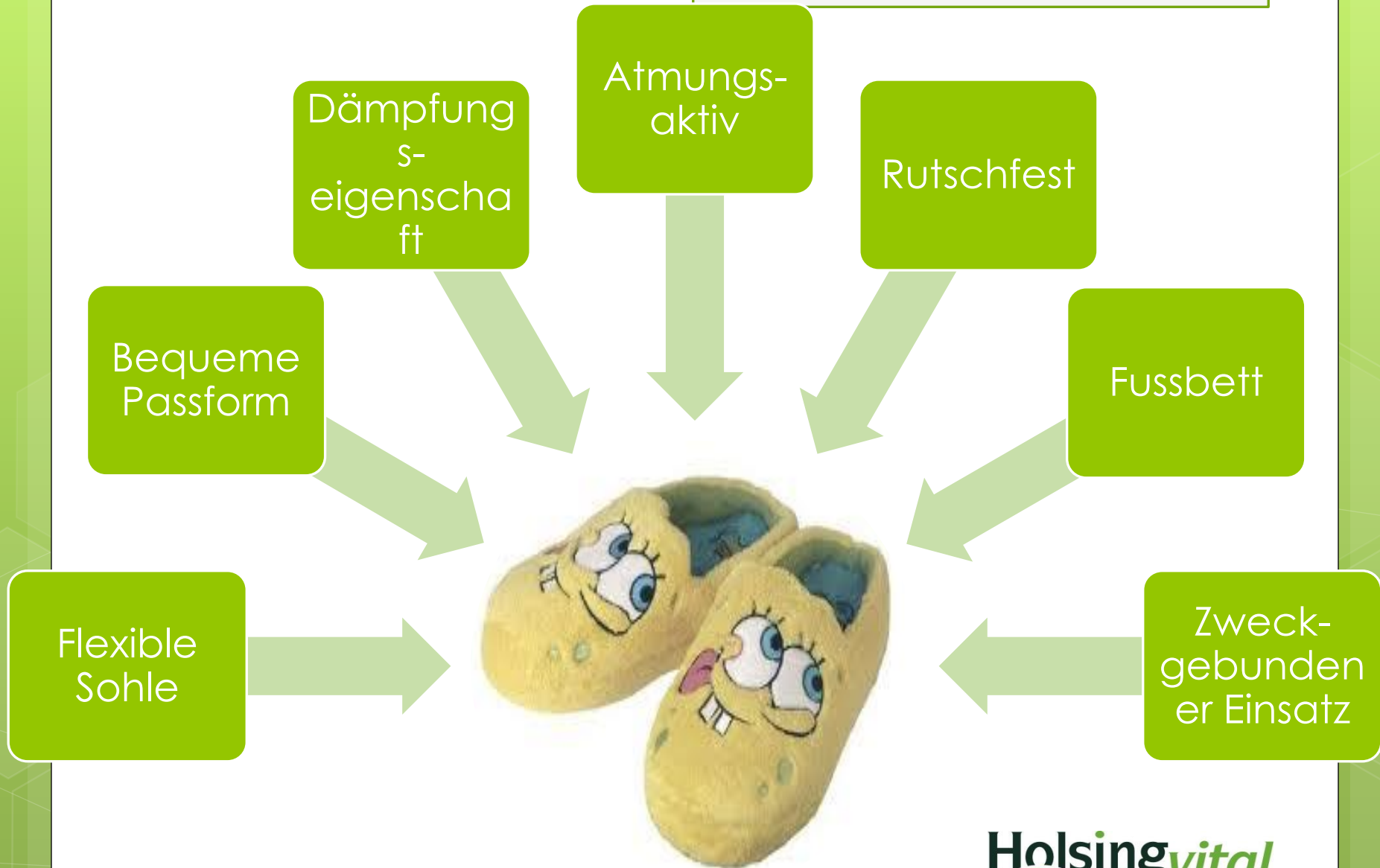
Hilfsmittel für stehende Tätigkeiten

- Stehhilfen
- höhenverstellbare Arbeitsbereiche
- Schuhe
- Kompressionssocken, - strümpfe
- Dämpfende Arbeitsplatz- oder Gummimatten
- Fußbänkchen zum Wechsel von Stand- und Spielbein
- Höhenverstellbare Arbeitspodeste
- Höhenverstellbare und neigbare Montage- ständer
- Stehpulte
- Scherenhubbühnen
- Jobrotation



Schuheigenschaften

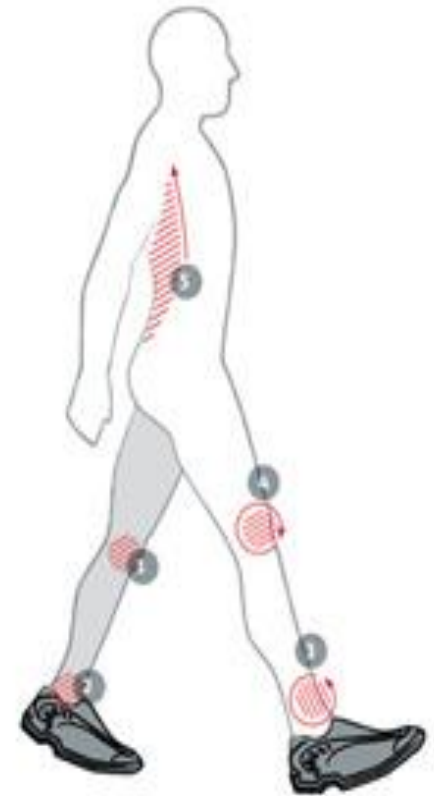
- Bequem, mit guter Passform, ohne Druck- oder Scheuerstellen (Schuhe im späteren Verlauf des Tages kaufen! Dicke Füße!)
 - Zehenbox = dreidimensional geräumig (Länge, Weite, Höhe)
 - Mittelfußfixation über Klettverschlüsse oder Schnürsenkel
 - Rückfuß mit stabiler Fersenkappe, guter Innenpolsterung, anatomischer Passform
- Die Sohle sollte:
 - flexibel,
 - dämpfend,
 - rutschfest und
 - flach sein
- Atmungsaktives Obermaterial
- Fussbett (Diskussion!)
- WICHTIG: immer 2 Paar Schuhe für die Arbeit! Im Wechsel tragen!
- WICHTIG: Barfußlaufen



Rückenfreundliches Gehen

Verbesserung der Körperspannung
und der Aufrichtung durch:

- Einen flotten-zügigen Gang;
kein langsamer, passiver Schleppschritt
- Locker pendelnde Arme;
nicht die Hände in der Tasche
verschwinden lassen
- Bequeme, gut gedämpfte Schuhe
mit flacher Sohle



Dabei immer: Kopf hoch, Schultern locker und entspannt,
der Rücken durchgestreckt.....

Laufen - Jogging



Holsing*vital*

Laufen

Laufen ist unsere ursprünglichste, natürlichste Fortbewegungsart. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, das Laufen

- schlau macht (effektiveres, ausdauernderes Gehirn!)
- das Herz-, Kreislaufsystem stärkt
- das Krebsrisiko mindert (Senkung von Entzündungsfaktoren und von Wachstumsfaktoren für Krebs)
- jung hält und ein längeres, gesünderes Leben ermöglicht (geringere Todesrate, spätere körperliche Einschränkungsraten)
- die Knochen stärkt (höhere Knochendichte)
- den Gelenken definitiv nicht schadet
- neben der Beinmuskulatur, auch die Rücken- und Bauchmuskeln trainiert
- zur Gewichtskontrolle beiträgt
- gegen Migräne und stressbedingte Erkrankungen hilft
- keine höhere Belastung für die Gelenke und den Rücken darstellt, als z.B. Walking oder NW
- zum Einklang zwischen Körper-Geist-Seele beiträgt