

# Sitzen – aber richtig...

Von Kai Haselmeyer

Unsere tägliche Sitzposition trägt viel zur Gesundheit des Körpers bei. Je mehr wir sitzen, umso wichtiger wird wie wir das tun.

Die meisten Leute versuchen gerade zu sitzen, indem sie das Becken maximal nach vorne kippen.

Der Rest der Wirbelsäule muss dem Becken folgen, und man bekommt den Eindruck besonders aufrecht zu sitzen. Tatsächlich entsteht so jedoch ein starkes Hohlkreuz und enormer Druck im unteren Rücken, genau dort wo die Lendenwirbelsäule ins Kreuzbein übergeht. In diesem Areal entstehen durch eben solche Fehlbelastung die meisten Bandscheibenvorfälle.

Bei korrektem aufrechten Sitzen, sollte das Becken in neutraler Position bleiben. Es ist weder nach vorn, noch nach hinten gekippt, so dass der



falsch

*Der Körper erscheint aufrecht, aber dadurch dass das Becken nach vorne gekippt wird entsteht ein extrem spitzer Winkel im unteren Rücken. Dies belastet die Lendenwirbelsäule, die Bandscheiben und den Übergang zum Kreuzbein.*

untere Rücken lang bleiben kann.

Finden sie einfach die Mitte zwischen nach vorn gekippt und nach hinten gerundet, also ihre neutrale Position, und fixieren sie diese Position. Die Sitzbeinhöcker haben dabei festen Kontakt zur Sitzfläche. Von hier ziehen Sie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel lang zur Decke, als wollten Sie ihr Brustbein und ihren Scheitel nach oben ziehen. Richten sie so die Wirbelsäule auf, bis sie am Becken angekommen sind, verändern sie die neutrale Position des Beckens aber nicht! Die Bilder verdeutlichen den Unterschied.

Fixieren sie diese Position aber nicht ein. Bewegen sie sich zwischendurch immer mal wieder in verschiedene Richtungen, um den Körper zu lockern.

*Das Becken bleibt neutral, die Wirbelsäule ist lang und aufgerichtet – eine gesunde aufrechte Sitzposition.*



richtig



*Das Becken ist in neutraler Position. Zur Verdeutlichung des Aufrichtens stellen sie sich vor, sie haben einen Henkel am Brustbein und ziehen die Wirbelsäule an diesem Henkel Wirbel für Wirbel nach oben.*



### Office Yoga

Die folgenden Office-Yoga-Übungen öffnen den Körper in jede wichtige Richtung. Dies verhindert, dass sich über den Arbeitstag in unphysiologischer Position zu viel Druck im Körper ansammelt. Versuchen Sie jede Pose optimalerweise mindestens 30 Sekunden zu halten. Atmen Sie dabei tief durch die Nase. Versuchen Sie nichts zu erzwingen. Gehen Sie nur so weit, wie es sich angenehm anfühlt! Es sollten niemals Schmerzen entstehen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und tun Sie es so, wie es Ihnen gut tut.



### Vorbeuge

Legen Sie den Oberkörper nach vorn über die geschlossenen Beine. Greifen Sie mit den Händen die gegenüberliegenden Ellenbogen. Lassen Sie sich einfach hängen. Stellen Sie sicher, dass Sie den Kopf einfach loslassen. Der Nacken ist weich.

### Twist

Die Beine sind geschlossen. Greifen Sie mit ihrer rechten Hand den linken Oberschenkel. Legen Sie den linken Unterarm auf die Stuhllehne hinter sich. Sitzen Sie aufrecht, ziehen Sie die Wirbelsäule lang zur Decke. Drehen Sie sich danach Wirbel für Wirbel nach hinten auf. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.



### Rückbeuge

Verschränken sie die Finger hinter dem Kopf. Lehnern Sie sich auf Ihrem Stuhl zurück, biegen Sie den Rücken durch und öffnen Sie die Ellenbogen maximal nach hinten. Versuchen Sie die Dehnung am stärksten im oberen Rücken zu spüren.

### Hüftöffner

Schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Der rechte Knöchel befindet sich außerhalb des linken Oberschenkels. Legen sie die Hände locker auf dem rechten Unterschenkel ab. Neigen Sie sich dann nach vorne bis Sie eine gute Dehnung in den Hüften spüren. Wichtig: Es sollten niemals Schmerzen im Knie entstehen! Sollten die Kniee schmerzen, gehen Sie einfach nicht zu tief oder verändern Sie die Pose. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

