

CHECKLISTE „Rückengerechtes Stehen“

Hüftbreiter Stand

Stell dich locker hüftbreit hin (stell dir vor ein Fuß sollte zwischen beide Füße passen).

Das Gewicht ist gleichmäßig verteilt auf den Füßen. Nicht zu weit nach hinten auf die Fersen und nicht weit nach vorn auf die Fußspitzen.



Kniegelenke ausrichten

Deine Knie sind leicht gebeugt.

Becken/Hüfte ausrichten

Du kippst dein Becken nach vorn, indem du deinen Bauchnabel nach innen oben zur Wirbelsäule ziehst.

Brust nach vorn

„Brust raus“ sagt man so schön. Übertreib es hier nicht, sonst kommst du ebenfalls in eine übertriebene Fehlhaltung.

Schultern

Die Schultern solltest du nach hinten unten ziehen.

Kopf

Dein Kopf ist gerade. Stell dir vor, dass jemand dich wie eine Marionette am Kopf nach oben zieht.

Um zu ermitteln, ob dein Kopf gerade ist, stell dir vor, dass du ein Tablett auf dem Kopf hast mit Sekt oder Bier. Kippst du den Kopf zu weit nach vorne, dann fällt das Tablett nach vorne runter. Kippst du den Kopf zu weit nach hinten, dann fallen als Gläser nach hinten runter.

Gewicht verlagern

Verlagere zum Schluss nochmal dein Gewicht zwischen den Fersen und den Vorderfüßen in die Mitte.

Hinweise:

Grundsätzlich ist das am Anfang sehr anstrengend und du solltest das üben. Wie alles im Leben wird es mit der Zeit leichter. Also üben, üben, üben.

Möglicherweise fühlt sich das für dich auch ungewohnt an, weil du nicht so oft in der richtigen Position gestanden hast.