

AKTIV - DYNAMISCHES SITZEN

Aktiv: Das aktive Sitzen erfordert die muskuläre Kontrolle der korrekten Rückenform. Diese sollte der natürlichen, geraden Rückenform im Stehen möglichst nahe kommen.

Dynamisch: Dynamisches Sitzen bedeutet, dass man nicht zu lange in einer Sitzposition verharren soll, sondern alle paar Minuten die Position wechselt.



Die beste Sitzposition ist die Nächste!

Wechsle ständig zwischen aufrechtem und entspannendem Sitzen!

??Warum??

- Vorbeugen von Rückenschmerzen
- Sitzmuskulatur der Wirbelsäule trainieren
- Rückenmuskeln werden durch die erhöhte Blut- und Sauerstoffzufuhr besser versorgt
- Bewegung fördert den gesamten Kreislauf des Körpers und somit auch die geistige Leistungsfähigkeit

