

Spezielles Möbiliar zum Korrigieren?

Beitrag von „Lollorossa“ vom 9. April 2013 15:24

Inwiefern die richtigen Sitzgelegenheiten und Tische längerfristig etwas zu einem gesunden Rücken beitragen können, weiß ich nicht. Ich vermute, dass sie bei Beschwerden Linderung verschaffen können. Ich habe ein korrekturintensives Fach und nur einen Ikeatisch und Holzstuhl, lege aber nach jeder 30 Minuten-Korrekturphase für ein paar Yogaübungen (z.B. Kopfstand) eine kleine Pause ein. Hilft auch einen Rundrücken vorzubeugen und versorgt ein müdes Gehirn mit Sauerstoff.