

Spezielles Möbiliar zum Korrigieren?

Beitrag von „Frisch“ vom 19. April 2013 13:15

Hallo Mikael

ich kenne dein Problem nur zu gut. Habe auch jedesmal damit Probleme.

Nach der 6. Klausur wird das sitzen einfach nur noch eine Qual.

Dabei ist die Sitzghaltung für einen gesunden Körper das A und O. Leider neige ich, so wie viele andere immer zum krum sitzen.

Das liegt dann teilweise auch an der falschen Stuhl oder Tisch Einstellung.

Mithilfe dieses [Leitfadens](#) kannst du dir mal angucken wie man optimal sitzt. Verusche mich jetzt auch immer daran zu halten. Kann ja nur besser werden 😊

Achja anbei schicke ich dir noch eine Seite mit [verschiedenen Rückenübungen](#), die du nach einem langen Arbeitstag zur Entspannung machen machen kannst

Viel Erfolg