




Richtig sitzen

Sitzen ist bequem, doch auf die Dauer anstrengend. Mit fast dem ganzen Körpergewicht sitzen wir auf den zwei Sitzbeinhöckern der Beckenknochen, ideale Bedingungen für das Wundsitzen. Um dem zu entgehen, wird oft das Becken um bis zu 50° abgelenkt. Das staucht das Steißbein, überdehnt die Beckenbänder, belastet das Brustbein und damit die Rippenfunktion, sorgt so für flache Atmung, verlangsamt die Verdauung und macht Probleme mit den Wirbelgelenken und den Bandscheiben:

Bandscheiben sitzen nicht gern.

		
Druckverhältnis in der Bandscheibe beim Liegen, Sitzen, Stehen Liegen 25%	Sitzen 140%	Stehen 100%

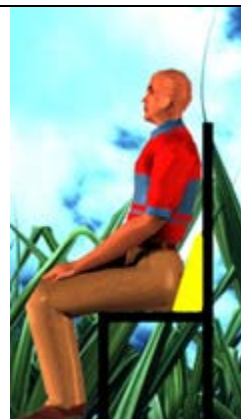
Der Sitzkeil

Der Sitzkeil ist eine echte Hilfe für das Becken und die Wirbelsäule. Er führt zu einer Beckenkipfung nach vorne und zu einem Aufrichten der Wirbelsäule. Dadurch werden Bandapparat von Becken und Wirbelsäule, Bandscheiben und Wirbelgelenke etwas entlastet, was die Rippenfunktion bzw. die Atmung verbessert.

Ohne Sitzkeil:	Mit Sitzkeil: Variante a	Mit Sitzkeil: Variante b
		

Sitzkeil als Rückenstütze

Für Menschen mit gewissen Rückenbeschwerden bietet der Sitzkeil eine gute Alternative für teure Autositze oder im Handel erhältliche Rückenstützen.



Sitzkeil als Entlastung für die Lendenwirbelsäule

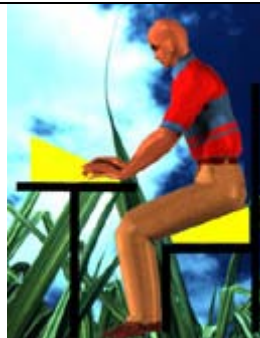
Mit einem Sitzkeil unter dem Becken werden die Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule gedehnt und die Bandscheiben entlastet. Der höhere Teil des Sitzkeils zeigt Richtung Füße. Die Wirkung können Sie noch verstärken, indem Sie einen zweiten Sitzkeil auf den ersten Keil und zudem die Waden auf einen Hocker legen.

Bei gewissen Bandscheibenhernien kann mit diesem Trick ebenfalls ein Erfolg erzielt werden. Fragen Sie Ihre Chiropraktorin oder Ihren Chiropraktor, ob diese Haltung sich für Ihre Diskushernie eignet.



Sitzkeil zur Entlastung der oberen Halswirbel

Legen Sie einen Sitzkeil auf Ihren Arbeitstisch oder auf Ihr Pult. Schon haben Sie die ideale Buchstütze und entlasten dadurch Ihre Kopfgelenke, haben weniger Kopfschmerzen und fühlen sich fit.



Sitzkeil für zwanzig Sekunden

Legen Sie einen Sitzkeil gemäß untenstehendem Bild auf den Boden. Stehen Sie mit beiden Füßen auf den Sitzkeil. Halten Sie sich mit beiden Händen an der Wand fest. Bringen Sie Ihren Körper nach hinten. Strecken Sie beide Knie gut durch. Machen Sie dies für 20 Sekunden. Dadurch werden die Wadenmuskeln schonend gedehnt, sie laufen elastischer und fühlen sich besser.



Sitzkeil erhältlich bei:

empfohlen von:



