

ALLTAGS-TIPPS

Für einen gesunden Rücken



RICHTIG CHATTEN

Das Smartphone mit beiden Händen bedienen.



RICHTIG SITZEN

Auf eine aufrechte und unverkrampfte Sitzhaltung achten.



RICHTIG SPORTELN

Den Rücken beim Sport richtig belasten.



RICHTIG TRAGEN

Mit geradem Rücken in die Hocke gehen und mit beiden Armen die Last anheben.



WEITERE TIPPS:

- Bewegung hält den Rücken in Form
- Vermeiden Sie Stress und Hektik