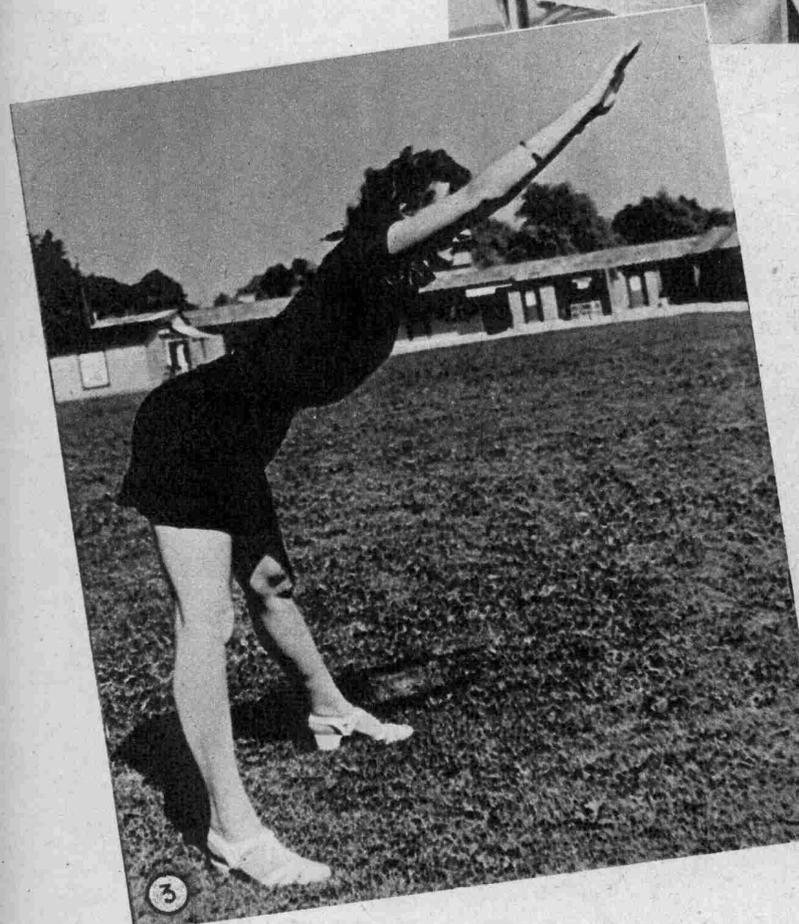
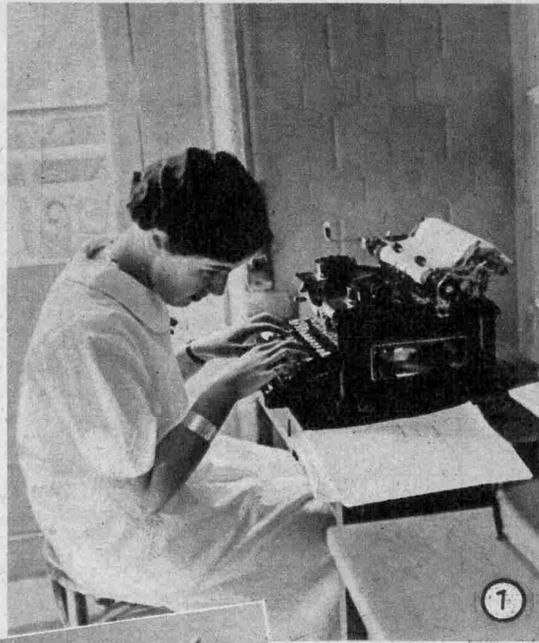


# Berufs- Gymnastik

Gymnastik  
als Ausgleich  
für verschie-  
dene Berufe



Die Haltung des Rückens ist bei mancher Frau, besonders wenn sie untrainiert und etwas schwächlich ist, ein heikles Gebiet. Die Wirbelsäule besteht aus 24 übereinanderstehenden und ineinandergreifenden Knochenstücken, den Wirbeln. Diese Konstruktion garantiert die Beweglichkeit des Rückens, stellt aber gleichzeitig Anforderungen an die Muskulatur Gelenkbänder und -kapseln, die zusammen für seine richtige Haltung sorgen müssen. Beim aufrechtstehenden Körper balancieren die einzelnen Wirbel übereinander und tragen sich fast selbst. Sobald einige von ihnen diese, den anatomischen und physikalischen Gesetzen entsprechende Stellung verlassen haben, treten Verkrümmungen ein. Es gibt runde

Rücken, hohle Rücken, einseitige Rücken. Wir wollen uns heute nur mit ganz leichten Fällen beschäftigen, solchen, die noch nicht in das ärztliche Gebiet fallen.

1) Schlechte Haltung beim Sitzen führt sehr oft zu mehr oder weniger leichten Rückgratverkrümmungen. Man muß sofort etwas dagegen unternehmen. Nicht warten bis sich Stiche in der Gegend der Schulterblätter einstellen, sich der Brustkorb vorn verengt, und die Haltung fixiert wird.

2) Wenn man schwer zu tragen hat, soll man beide Arme gleich belasten. Nicht die Handtasche immer unter dem gleichen Arm tragen.

3) Gerade Rumpfbeuge gegen runden Rücken. Arme zur Senkrechten heben, dann mit hohlem Kreuz und herausgewölbtem Brustkorb sich nach vorn hinunterbeugen. Wieder aufrichten. Die Arme bilden die ganze Zeit die Verlängerung des Körpers.

4) Rumpfbeuge seitwärts gegen Einseitigkeit. Es ist schwer ohne Kontrolle diese Übung richtig zu machen, weil je nach der Art der Verkrümmung die Wirbelsäule mehr im oberen oder unteren Teil gebeugt, das Becken fixiert oder zur Seite geschoben werden muß. Jedenfalls achte man darauf, daß der Oberkörper nicht nach hinten ausweicht und das Kreuz nicht hohl wird.