

# Berufs- Gymnastik

## GYMNASTIK ALS AUSGLEICH FÜR VERSCHIE- DENE BERUFE



Unsre geistige Leistungsfähigkeit hängt in großem Maß von der Gesundheit unseres Körpers ab. Wir haben zu unserem heutigen Thema die Hausfrau und ihre Arbeit gewählt, weil gerade ihr Beruf große und vielseitige geistige Anforderung an sie stellt. Für sie ist es infolgedessen besonders wichtig, ihren Körper gesund zu erhalten. Das wird leider so oft erschwert durch die dauernde Ueberanstrengung vieler Hausfrauen durch zu viele und schwere Arbeit und durch die Unbegrenztheit der Arbeitskraft. Wir greifen aus der großen Zahl der Bewegungsfehler, die Hausfrauen bei ihrer täglichen Arbeit begehen können, und leider so oft auch begehen, und die Ursache so vieler Frauenleiden sind, nur das wichtigste Gebiet heraus. Das ist der Unterleib. Die Gesundheit dieses Zentrums des Frauenkörpers ist zum großen Teil abhängig von der Haltung die Becken, Bauch und Kreuz einnehmen.

- 1) Langes Stehen ist viel ermüdender als langes Gehen. Trotzdem: nicht den Bauch dabei nach vorn schieben und ihn gegen den Tisch stützen, wie es die Frau auf der Abbildung tut.
- 2) Beckenschaukeln, eine Uebung zur Erlernung gesunder Beckenhaltung. Richtige Beckenhaltung mit flachem Bauch und geradem Becken.
- 3) Rückenschmerzen gehören zu den unerträglichsten Schmerzen. Wie oft ist ein hohles Kreuz die Ursache. Auf der Abbildung entsteht die hohle Kreuz durch das Zurückbiegen des Oberkörpers.
- 4) Nach Arbeiten, zu deren Erleichterung man längere Zeit die Körperhaltung von Abb. 3 eingenommen hat, sollte man hinterher runde Rumpfbeugen machen wie auf dieser Abbildung. — Aufpassen, daß die Wirbelsäule einen gleichmäßigen Bogen macht. (Nicht die Brustwirbelsäule zu stark biegen.)

