

---

## Richtige Sitzposition

Geschrieben von jduesing - 14.02.2007 14:20

---

In einem Punkt sind alle Fachleute einer Meinung: Die beste Sitzposition ist eine möglichst gestreckte. Sie schont den Rücken und macht die Tretarbeit effizienter, höchste Wirkung. Klingt paradox, ist es aber nicht. Eine gestreckte Position bringt den Rücken in die physiologisch korrekte, gerade Haltung und entlastet die beiden wichtigsten Stresszonen: Lendenwirbel und Nacken. Dass sich dabei auch die Aerodynamik verbessert, ist ein positiver Nebeneffekt. Die Haltung muss einen guten Gasaustausch bewirken, d.h., es darf keine Einengung des Brustkorbes und damit der Lunge bei der Brustatmung so wie der inneren Organe bei der Bauchatmung erfolgen.

/joomla/images/fbfiles/images/Sitzposition.jpg

=====