

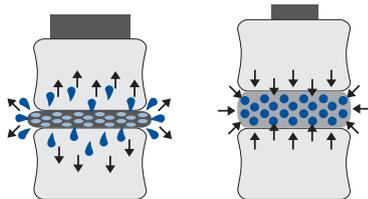
Checkpoint Rücken

1. Tragende Achse: unsere Wirbelsäule

- a) Wissen Sie, auf welchem Bereich der Wirbelsäule beim Heben und Tragen mit gebeugtem Oberkörper der größte Druck lastet? Bitte markieren Sie die Stelle mit einem Pfeil.



2. Genialer Mechanismus



Bitte beschreiben Sie stichwortartig das Funktionsprinzip der Bandscheiben.

.....

.....

Warum ist der Mensch morgens ein paar Zentimeter größer als abends?

.....

.....

3. Diagnose: ein gesunder Rücken

Bitte überlegen Sie, wie man Rückenbeschwerden generell vorbeugen kann. Notieren Sie Ihre Ergebnisse stichwortartig.

.....

.....

Was tun Sie persönlich, um Ihren Rücken fit zu halten?

.....

.....