

## Richtig Tragen und Heben



Richtig Tragen und Heben erfordert den korrekten Einsatz von Energie, Muskeln und Atmung unter Berücksichtigung des Umfeldes. Wie heben Sie schwere Last? Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung? Worauf achten Sie besonders?

- An der Fortbewegung ist der ganze Körper beteiligt
- Optimaler Einsatz Ihres Körpers spart Energie
- Die Atmung unterstützt die Bewegung und umgekehrt
- Ein ausgewogenes Verhältnis beim körperlichen Einsatz erleichtert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken
- Eine grössere Beweglichkeit erleichtert die Arbeit mit schwerer Last
- Die ergonomische Anpassung des Umfeldes miteinbeziehen

### Wo unterstützt Sie die Feldenkrais Methode?

Durch gezielte Bewegungslektionen kann eine Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit gewonnen werden, die zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer beim Heben von schwerer Last beiträgt und Sie vor einseitiger, anstrengender Überbelastung schützt.

### Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Tragen und Heben

1. Ihr Körperbewusstsein optimieren und eingeschränkte Körperteile beweglicher machen
2. Ihre Atmung richtig einsetzen
3. Den korrekten Bewegungsablauf bei der täglichen Arbeit einsetzen und Überlastungsschäden vorbeugen

Vereinbaren Sie einen Termin für eine Einzelsitzung.