



VERBESSERUNG DER KÖRPERHALTUNG

DURCH EINE HALTUNGSHILFE
FÜR DIE SCHULTERN

EIN LIFESTYLE-LEITFADEN

Eine gute Körperhaltung ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unser Auftreten. Mit der richtigen Haltungshilfe können Sie Ihre Schulterhaltung verbessern und langfristig von einem selbstbewussten Auftreten profitieren. In diesem E-Book erfahren Sie, wie unsere Haltungshilfe funktioniert und wie Sie Ihre Haltung mit einfachen Übungen und praktischen Tipps unterstützen können.



UNSERE MARKE

QUALITÄT UND INNOVATION

Unsere Haltungshilfe ist das Ergebnis umfassender Forschung und Entwicklung, die speziell darauf abzielt, Ihnen eine einfache und effektive Lösung für eine bessere Schulterhaltung zu bieten. Wir stehen für hochwertige Materialien, ein ergonomisches Design und Benutzerfreundlichkeit. Unsere Produkte sind auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – ideal für den Einsatz zu Hause, im Büro oder unterwegs.

Warum unsere Haltungshilfe?

- Ergonomisches Design für maximalen Komfort
- Verstellbare Gurte für eine individuelle Passform
- Hochwertige Materialien, die langlebig und hautfreundlich sind



3 SCHRITTE

ZUM ERFOLGREICHEN EINSATZ DER HALTUNGSHILFE

- ① **Anlegen:** Ziehen Sie die Haltungshilfe wie einen Rucksack an, sodass sie bequem sitzt.
- ② **Anpassen:** Ziehen Sie die Gurte, bis die Schultern leicht nach hinten gezogen werden, ohne dass es unbequem wird.
- ③ **Kontrolle:** Überprüfen Sie die Passform im Spiegel und justieren Sie bei Bedarf.





WISSEN FÜR EINE BESSERE HALTUNG

Eine aufrechte Haltung entlastet die Wirbelsäule, reduziert Verspannungen und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Hier sind einige bewährte Tipps:

Alltagsgewohnheiten verbessern:

- **Aufrecht sitzen:** Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Schultern entspannt sind.
- **Regelmäßige Pausen:** Stehen Sie mindestens alle 30 Minuten auf und bewegen Sie sich, um die Muskulatur zu aktivieren.
- **Bildschirmhöhe anpassen:** Der obere Rand des Monitors sollte auf Augenhöhe sein, um Nackenverspannungen zu vermeiden.

Haltung bewusst wahrnehmen:

- Überprüfen Sie Ihre Haltung regelmäßig, besonders in stressigen Situationen.
- Nutzen Sie die Haltungshilfe als Erinnerungshilfe für eine aufrechte Position.



ÜBUNGEN FÜR EINE BESSERE HALTUNG ZU HAUSE

Keine Geräte? Kein Problem! Mit diesen einfachen Übungen können Sie Ihre Haltung verbessern:

Dehnübungen:

- 1 **Brustöffnung:** Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie die Arme sanft nach oben. Halten Sie die Position für 20 Sekunden.
- 2 **Seitdehnung:** Stellen Sie sich aufrecht hin, neigen Sie den Kopf zur Seite und spüren Sie die Dehnung in der Schulter. Halten Sie die Position für 15 Sekunden pro Seite.

Kräftigungsübungen:

- 1 **Wanddrücken:** Stellen Sie sich etwa 30 cm von einer Wand entfernt auf. Drücken Sie sich mit den Händen gegen die Wand und kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie dies 10-mal.
- 2 **Superman:** Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie Arme und Beine aus und heben Sie sie gleichzeitig leicht an. Halten Sie die Position für 5 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 10-mal.



SICHERHEITSHINWEISE

- ① **Tragedauer:** Tragen Sie die Haltungshilfe nicht länger als 1 Stunde pro Tag.
- ② **Komfort:** Achten Sie darauf, dass die Haltungshilfe angenehm sitzt.
- ③ **Hautschutz:** Tragen Sie sie über Kleidung, um Reizungen zu vermeiden.
- ④ **Regelmäßige Bewegung:** Nutzen Sie die Haltungshilfe nur als Ergänzung, nicht als Ersatz für aktives Training.
- ⑤ **Persönliche Nutzung:** Teilen Sie die Haltungshilfe nicht, um hygienische Standards einzuhalten.



Mit der Kombination aus der richtigen Haltungshilfe, bewussten Alltagsgewohnheiten und gezielten Übungen können Sie Ihre Haltung nachhaltig verbessern und von einem gesteigerten Wohlbefinden profitieren.

