



TIPPS ZUM TRAGEN DER SCHULTASCHE

Das richtige Tragen der Schultasche beugt Rückenproblemen bei Kindern vor.

Lasten tragen ist aktive Körperarbeit!

Warum schmerzt der Rücken durch das Schultaschetragen?

Falsches Lastentragen stört Knochen, Bänder und Bandscheiben im Wachstum.

Die Rumpfmuskeln sind oft zu schwach für das Tragegewicht.

In Wachstumsschüben sind Muskelkraft und Knochenbau nicht immer im Gleichgewicht.

Das Tragegewicht führt zu Muskelverspannungen.

Eine bestehende Fehlhaltung (z.B. Hohlkreuz) wird umso mehr belastet.

Bildlich Vergleichen!

Eine Kärntner Schülerin trägt ihre Schultasche mit aufrechter Haltung auf dem Rücken wie eine Inderin, welche ihren vollen Wasserkrug stolz am Kopf balanciert.

Ein Kärntner Schüler stellt seine Schultaschenriemen genauso körpernah ein wie ein Sportkletterer seinen Rucksack.

Tragetipps:

Die Schulterriemen positionieren die Schultasche körpernah und symmetrisch.

Breite weiche Tragegurte mit Zwischensteg im oberen Bereich vermeiden Muskelschmerzen am Schultergürtel.

Fehlhaltungen während des Tragens korrigieren:

Den Nacken strecken verhindert eine Stauchung in der Halswirbelsäule.

Den unteren Rücken lang machen vermeidet das Hohlkreuz.

Elastische Schritte dämpfen den Druck auf die Bandscheiben und sorgen für Aufrichtung.

Übungen helfen:

Der Sitzstütz kräftigt die Rumpfmuskeln:

am Stuhl sitzen - die Hände seitlich auf der Sitzfläche stützen - Füße und Gesäß so lang wie möglich von der Unterlage abheben und halten!

Der Schulterpaddler sorgt für Beweglichkeit und Entspannung:

Im Sitzen die Schultern gegengleich großzügig rückwärts kreisen wie zwei Paddel – den Brustkorb mitbewegen!