

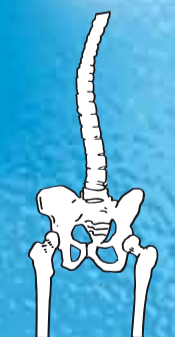
# Unsere Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung: Sie ist nicht gerade, sondern zweimal S-förmig gekrümmt. Sie besteht aus Wirbelkörpern, Bandscheiben, Bändern und Muskeln.

Unsere Wirbelsäule ist sehr beweglich.

**Doch Vorsicht:**

**Sie verträgt Belastungen dann am besten, wenn sie sich in ihrer natürlichen Haltung befindet!**



Drehen



Neigen



Strecken



Beugen

