

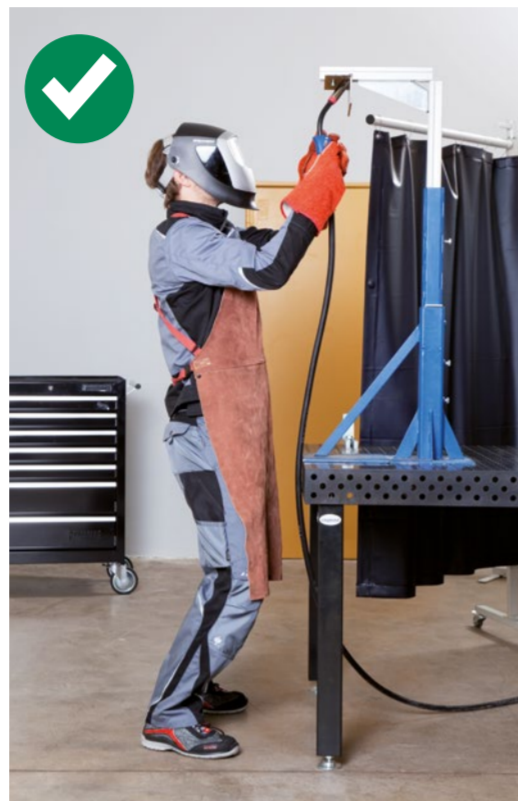
# TIPPS FÜR SCHWEISSER

## KÖRPERHALTUNG BEIM SCHWEISSEN

### ÜBERKOPF-SCHWEISSEN IM STEHEN

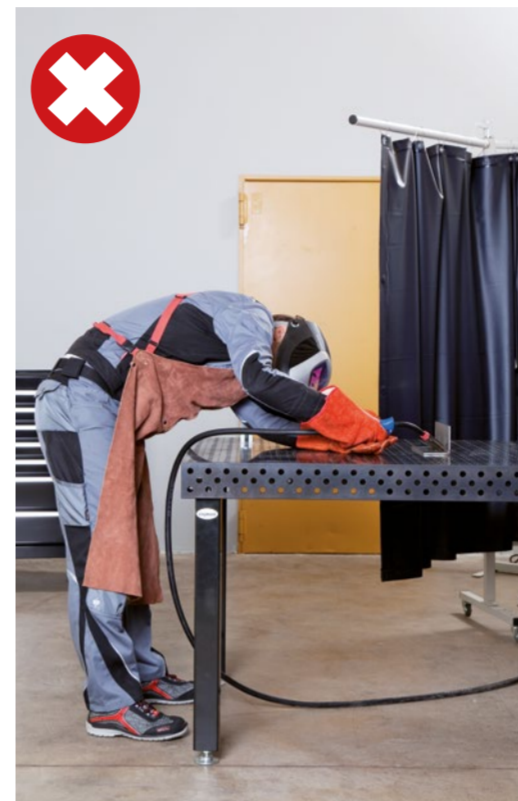


- Lange statische Haltung
- Verdrehter Rücken
- Durchgedrückte Knie bei abgeknickter Hüfte
- Schräge Kopfhaltung
- Brenner weit vom Körper

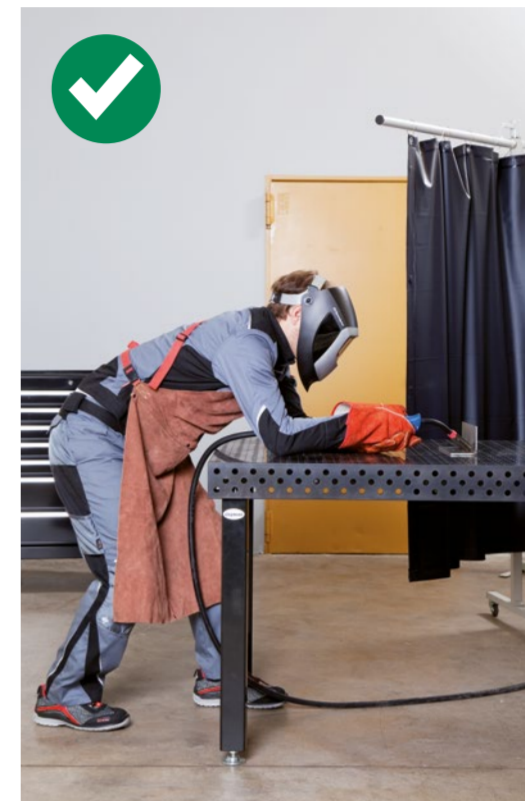


- Aufrechte gerade Haltung
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brenner näher am Körper

### SCHWEISSEN IM STEHEN



- Lange statische Haltung
- Runder, verdrehter Rücken
- Durchgedrückte Knie bei abgeknickter Hüfte
- Brenner weit vom Körper

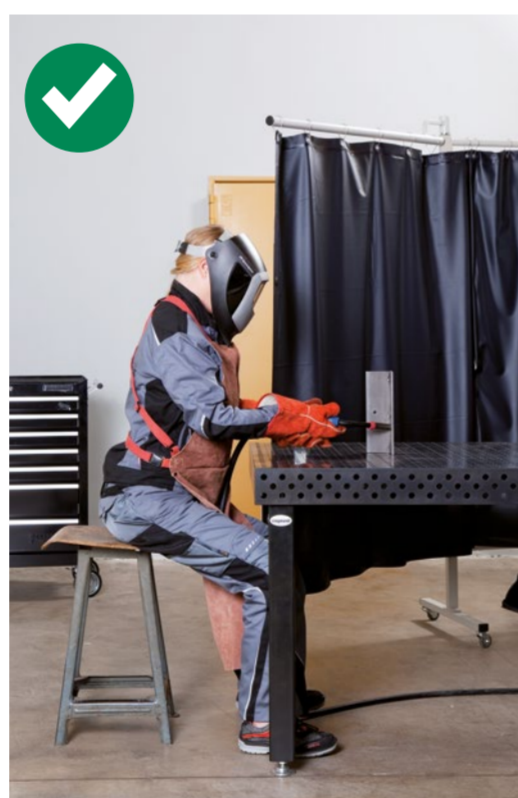


- gerader Rücken, nach vorn gebeugt
- leicht gebeugte Knie
- Brenner näher am Körper
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

### SCHWEISSEN IM SITZEN



- Lange statische Haltung
- Runder, verdrehter Rücken
- Fehlende Beinfreiheit
- Schräge Kopfhaltung
- Brenner weit vom Körper



- Aufrechte Sitzhaltung, gerade nach vorn gebeugter Rücken
- Beine im 90° Winkel
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brenner näher am Körper

### SCHWEISSEN IM KNIEN



- Lange statische Haltung
- Runder, verdrehter Rücken
- Schräge Kopfhaltung
- Brenner weit vom Körper



- Ausfallschritt mit gerade nach vorn gebeugtem Rücken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brenner näher am Körper

**BLEIB GESUND.**