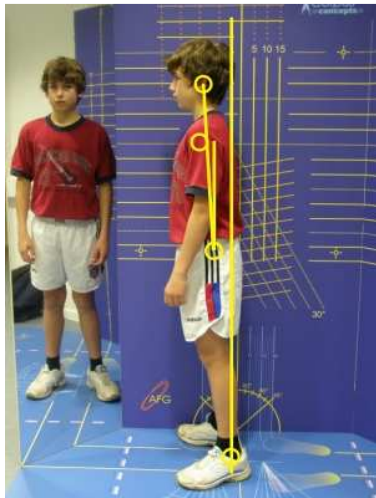


### Haltungs-Check

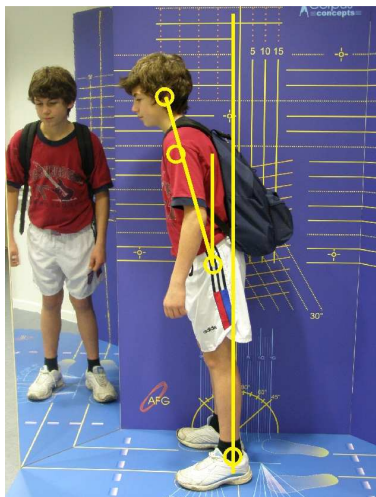


Ohrlotabstand: 10 % RH  
 Schulterlotabstand: 12 % RH  
 Hüftlotabstand: 5 % RH  
 Rumpfneigung: 3 °

im Normalbereich

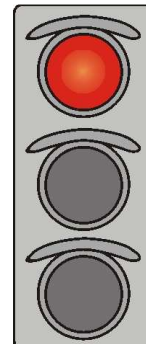


### Haltung mit Ranzen

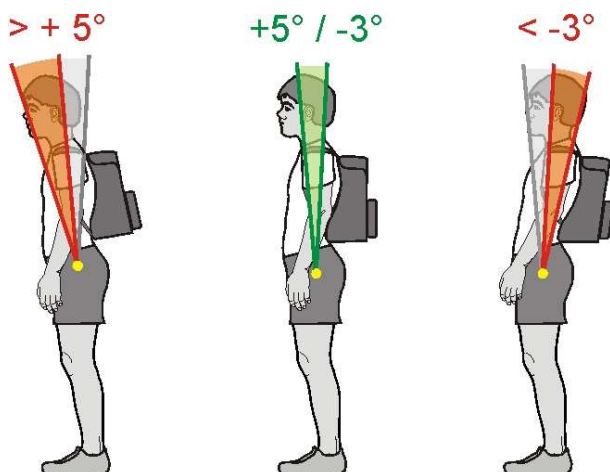


Ohrlotabstand: 22 % RH  
 Schulterlotabstand: 15 % RH  
 Hüftlotabstand: 6 % RH  
 Rumpfneigung: 14 °

verstärkte Vorneigung



Gewicht des Kindes: 42 kg  
 Ranzengewicht: 5 kg, das sind 11,9 % des Körpergewichtes.  
 Dies liegt im von Kinderärzten empfohlenen Bereich (max. 12%).  
 Das Gewicht des Schulranzens wirkt sich negativ auf die Körperhaltung aus.



Im Normalfall sollte der Oberkörper senkrecht über dem Lot durch den Knöchel stehen. Tritt durch den Schulranzen eine Verlagerung des Oberkörpers nach vorne auf, so sollte diese nicht mehr als 5° betragen. Eine Rückneigung ist ungünstig, wenn dadurch der Rumpf aus dem Lot gebracht wird.