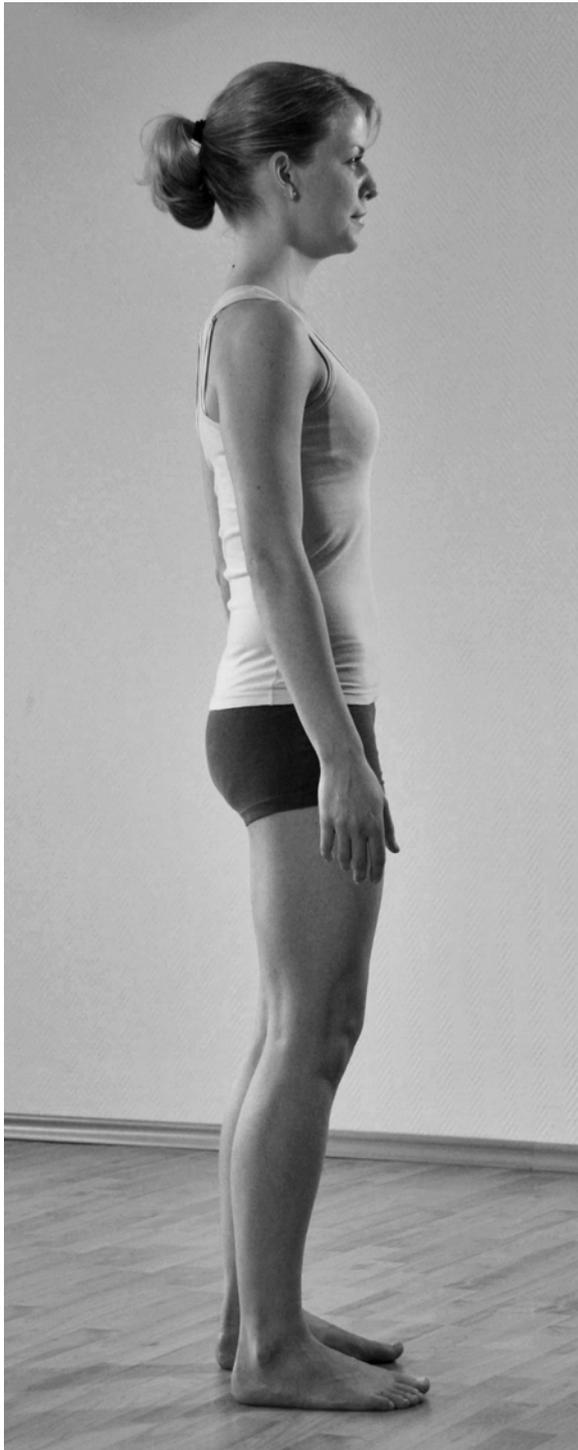


OPTIMALER STAND FÜR DIE ÜBUNGEN



KOPF

Der Scheitelpunkt strebt nach oben zur Decke. Der Blick und die Nasenspitze zeigen waagrecht nach vorne, während der restliche Körper nach unten zieht.

SCHULTER/ NACKEN

Entspannen Sie den Nacken und Schultergürtel. Lassen Sie die Schultern nach außen unten sinken. Der Brustkorb weitet sich und die Atmung wird tiefer.

WIRBELSÄULE

Spannen Sie Ihre Wirbelsäule in der ganzen Länge auf: Während Sie Ihr Steißbein nach unten Richtung Boden ziehen, strebt der Scheitelpunkt des Kopfes nach oben zur Decke.

HÜFTE

Das Becken befindet sich im Lot über den Füßen. Richten Sie Ihr Becken aus der Kippung heraus auf => Rollen Sie es nach hinten und aktivieren dabei Muskulatur des Beckenbodens (Sitzbeinhöcker zueinander und Steißbein nach unten ziehen!).

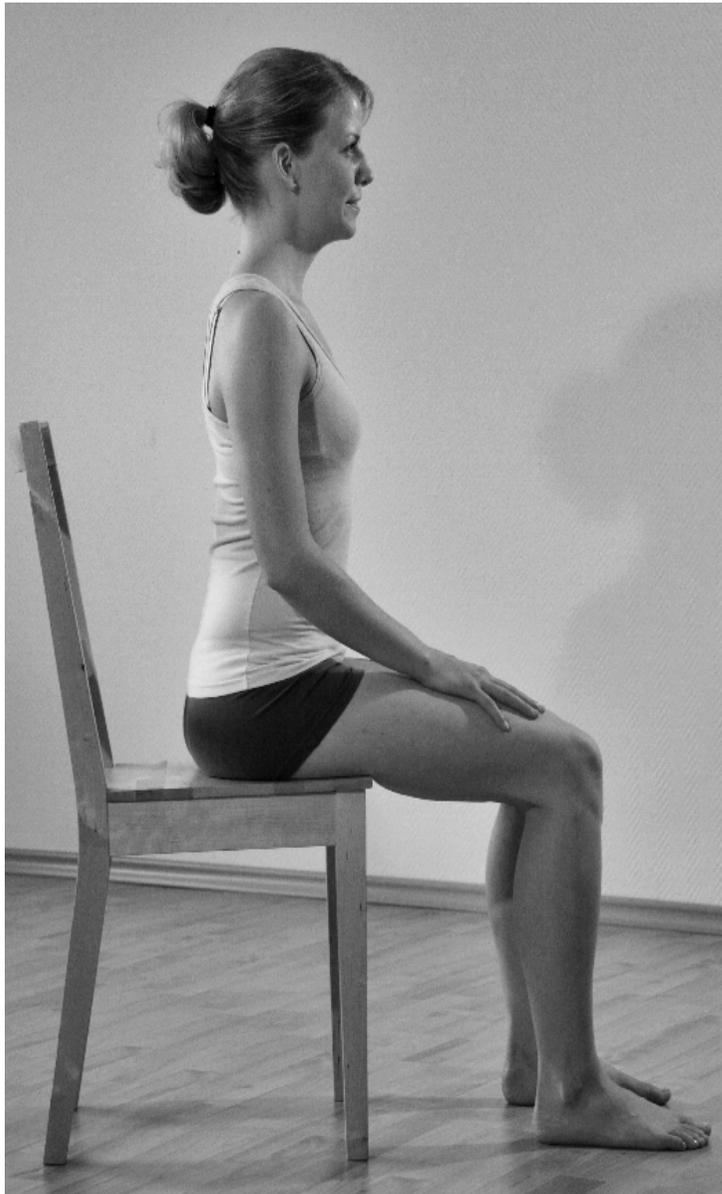
KNIE

Die Knie sind aus der Überstreckung gelöst- weder durchgedrückt noch stark gebeugt.

FUSS

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander und nehmen die optimale Fußhaltung ein (Ferse senkrecht-Längsgewölbe aufgerichtet- Zehen gerade und leicht gefächert).

OPTIMALE SITZPOSITION FÜR DIE ÜBUNGEN



KOPF

Der Scheitelpunkt strebt nach oben zur Decke. Der Blick und die Nasenspitze zeigen waagrecht nach vorne, während der restliche Körper nach unten zieht.

SCHULTER/ NACKEN

Entspannen Sie den Nacken und Schultergürtel. Lassen Sie die Schultern nach außen unten sinken. Der Brustkorb weitet sich und die Atmung wird tiefer.

WIRBELSÄULE

Spannen Sie Ihre Wirbelsäule in der ganzen Länge auf: Während Sie Ihr Steißbein nach unten Richtung Boden ziehen, strebt der Scheitelpunkt des Kopfes nach oben zur Decke.

HÜFTE

Bringen Sie das Becken in eine mittlere Position und aktivieren dabei Muskulatur des Beckenbodens (Sitzbeinhöcker zueinander und Steißbein nach unten ziehen!).

KNIE

Das Kniegelenk ist im 90° Winkel gebeugt und steht direkt über dem Fuß.

FUSS

Nehmen Sie die optimale Fußhaltung ein (Ferse senkrecht- Längsgewölbe aufgerichtet- Zehen gerade und leicht gefächert)