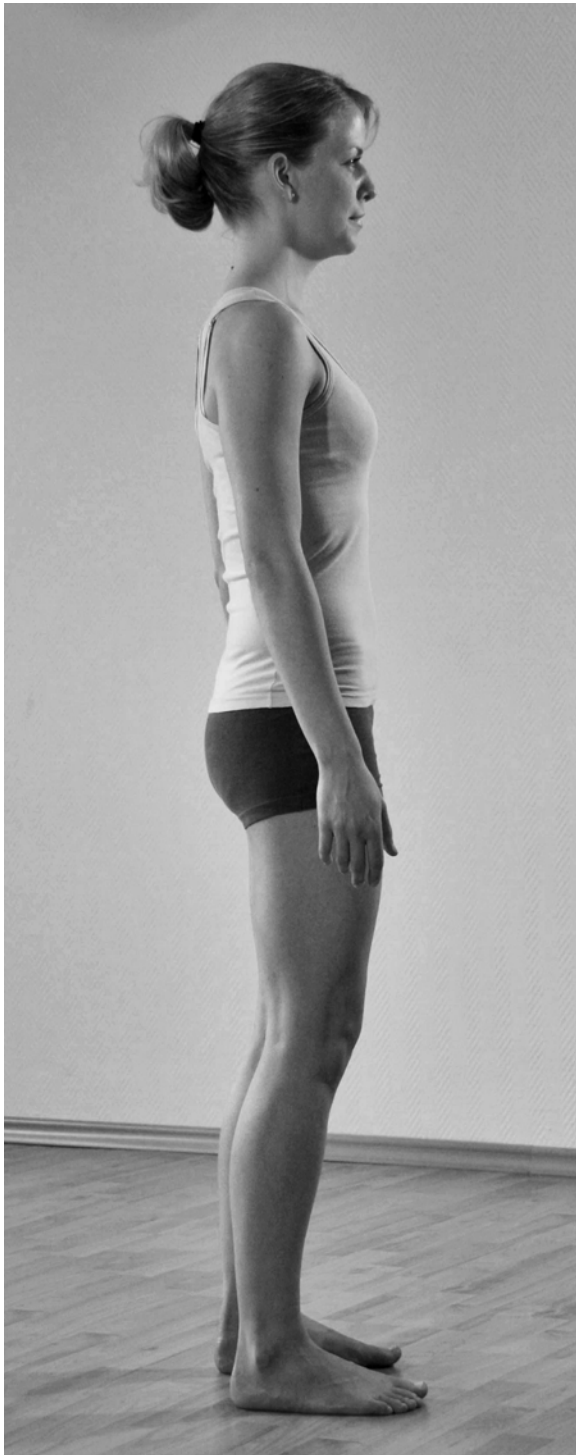


# OPTIMALER STAND FÜR DIE ÜBUNGEN

---



## **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**

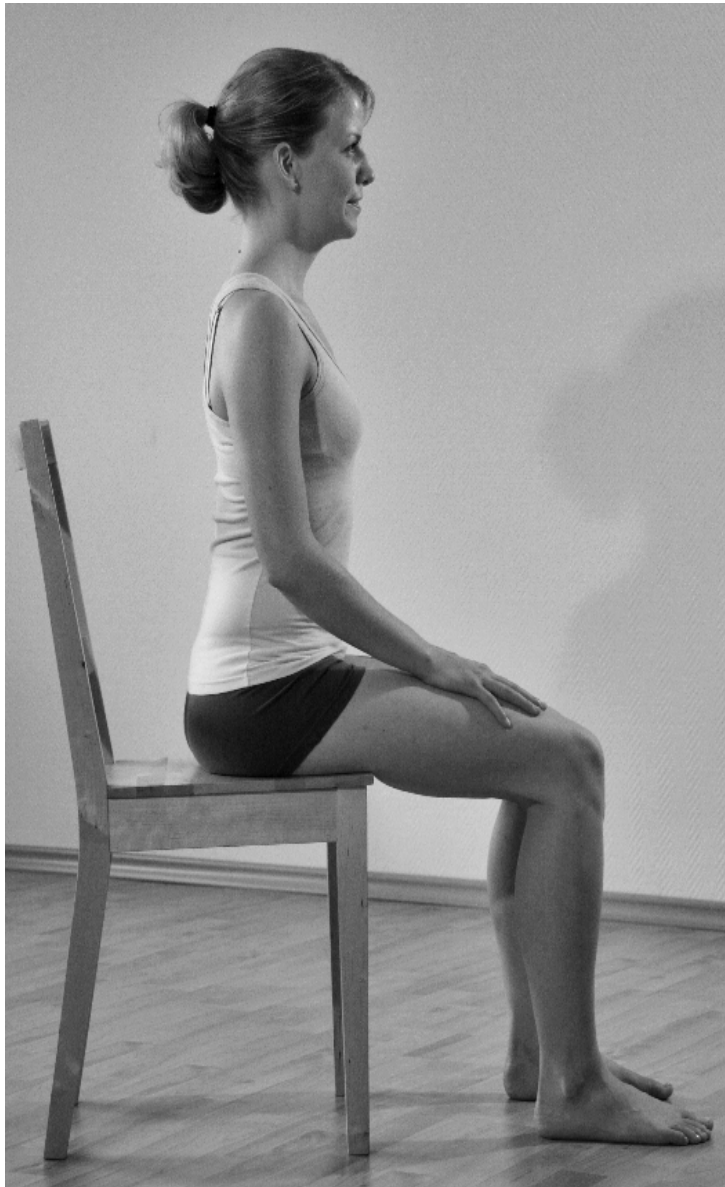
Die Knie sind aus der Überstreckung gelöst- weder durchgedrückt noch stark gebeugt.

## **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)