

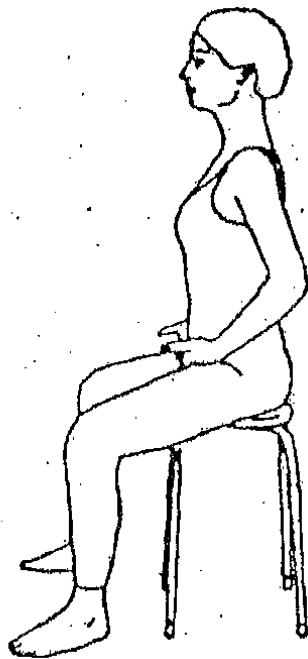
Aufrechte Körperhaltung Übungen

Sie benötigen für die Übungen einen Hocker. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt!

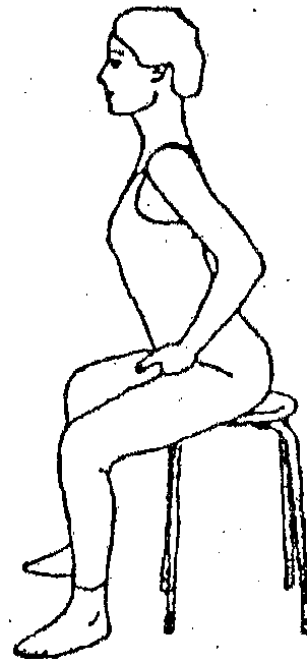
Allgemeines

- Achten sie auf die genaue Ausführung der Übungen.
- Bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen die Übung sofort beenden
- Nehmen sie sich Zeit und üben sie **täglich** ein bis zwei mal **10 Minuten!**
- Wiederholen sie jede Übung **10 mal** und führen sie die Übungen in Serie aus.

Beckenkipfung



Becken aufrichten



Becken kippen

Mögliche Varianten

- Hände in die Leiste legen
- Händen auf dem Beckenkamm abstützen
- Abstand zwischen Spina und Oberschenkel bewusst spüren

Thoraxheben



Thorax senken und



Thorax heben

Kopfstellung korrigieren



Isolierte Retraktion des Kopfes



Mögliche Varianten

- Finger and das Kinn legen
- Hände an den Nacken legen
- Simulation der Kopfbewegung eines Huhns

Bauchatmung



Mögliche Varianten

- Bauch einziehen und lösen ohne Kombination mit der Atmung
- Abwechsend in den Bauch und in den Brustkorb atmen
- In den Bauch atmen

Achtung: Zuerst gut ausatmen, damit die Bauchbewegung besser spürbar wird!