

PERFEKTE HALTUNG

HALSWIRBELSÄULE AUFGERICHTET

Das Gesichtsfeld ist gerade nach vorne gerichtet, das Kinn wird „nach hinten“ gezogen.
NICHT „nach unten“! Zwischen Kinn und Brust ist etwas mehr als eine Handbreit Platz.
Die vordere Halsmuskulatur ist aktiviert. Eventuell merkst du eine leichte Aktivierung am Hinterkopf.

RÜCKENSTRECKER AKTIVIERT

Wichtig: Verwechsle das Ganze nicht damit, die Schulterblätter zusammen zu ziehen.
Ist der TVA richtig aktiviert, musst du etwas Spannung in die Rückenstrecker geben, um sie komplett aufzurichten. Das Ganze ist auf dieser Höhe und etwas unterhalb der Schulterblätter zu spüren.

BECKEN AUFGERICHTET

Leichte Spannung im P. Stell dir vor, du musst auf die Toilette um den Beckenboden anzu-spannen.
Die meiste Spannung wird über den TVA geankert.

SCHULTERBLÄTTER LOCKER

Ziehe die Schultern weder nach vorne noch nach hinten. Sind die Rückenstrecker aktiviert, sollte die Schultern automatisch „neutral“ stehen.

TVA ANGESPANNT

Stell dir vor den Bauchnabel „nach hinten“ zu ziehen. Achte dabei darauf möglichst nicht deine oberflächliche Bauchmuskulatur anzuspannen, die dich schnell im Oberkörper in eine Krumme Position zieht.

