

## Kopf und Thorax Haltungskorrigierend

Übungen	1
	<p><b>Ziel der Übung:</b> Haltungskorrigierende Übung für Kopf und Thorax.</p> <p><b>Ausgangsstellung:</b> Stehend oder sitzend. Thorax ist zusammengesenkt.</p> <p><b>Ausführung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Brustbein nach vorne-oben strecken. (Rücken flacht ab)</li><li>2. Kopf horizontal nach hinten bewegen. (Doppelkinn entsteht und die Nackenmuskulatur wird gedehnt.)</li><li>3. 5 Sek. halten, dann wieder zusammensinken.</li></ol> <p><b>Wiederholen:</b> 10x, langsam ausführen.</p>

Haltungskorrigierende Übungen	