

Die „richtige“ Haltung

Wichtig für alle Übungen mit dem Slackdeck Balance ist eine aufrechte Haltung. Gehen sie folgende Schritte von unten nach oben durch. Wiederholen sie die „Aufrichtung“ mehrmals unter Anleitung eines Trainers, bevor sie mit den Übungen beginnen!

Der Kopf wird nach hinten-oben gestreckt, dann Kinn leicht Richtung Kehlkopf gezogen, der Blick geht gerade nach vorne

Das Brustbein wird nach vorne-oben geschoben, die Schultern nach hinten-unten

Das Becken wird aufgerichtet und der Bauch leicht angespannt

Die Knie zeigen in Richtung Fußspitze und sind leicht gebeugt

Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen

