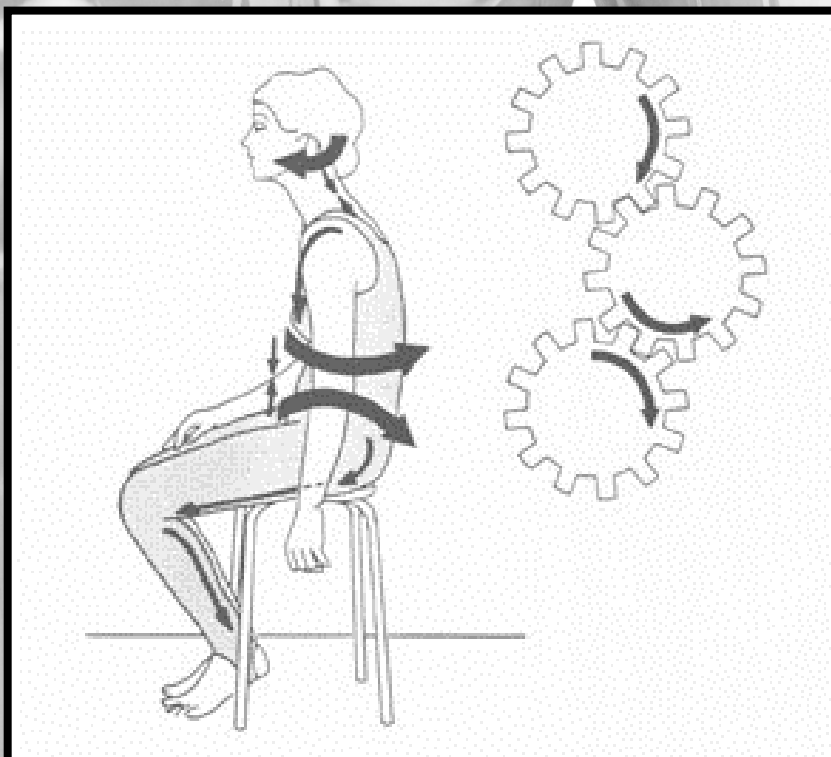


Aufrechte Körperhaltung:

Natürliche Streckung der Halswirbelsäule mit richtiger Haltung des Kopfes, Aufrichtung des Brustkorbes mit Rückverlagerung der Schultern und Aufhebung des krummen Rückens; gesunde Stellung des Beckens.

(Beckenkipfung).



In der krummen Haltung:

Nach vorne ausladende Halslordose mit Reklinationsstellung des Kopfes, Vorwärts-verlagerung der Schultern mit Senken des Brustbeines und Ausbildung eines krummen Rückens; Rückwärtsrollen des Beckens aus seiner natürlichen Stellung.

(Beckenaufrichtung).