

Ziel	Dehnung des Rumpfes
Ausgangsstellung	Seitenlage
Durchführung	<p>Das oben liegende Bein wird gebeugt und Richtung Fußboden gebracht</p> <p>Die unten liegende Hand drückt das gebeugte Knie Richtung Boden</p> <p>Der oben liegende Arm wird hinter dem Körper in U-Halte abgelegt, der Kopf wird zu dieser Seite gewandt</p> <p>Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

