

<b>Ziel</b>	Dehnung des Rumpfes
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage
<b>Durchführung</b>	<p>Die Beine werden angestellt und zu einer Seite gekippt</p> <p>Die Arme werden lang ausgestreckt seitlich abgelegt</p> <p>Der Kopf wird zur entgegengesetzten Seite der Beine gewendet</p> <p>Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

