

Ziel	Dehnung des Rumpfes
Ausgangsstellung	Rückenlage
Durchführung	<p>Die Beine werden angestellt und zu einer Seite gekippt</p> <p>Das untere Bein wird gestreckt, das obere Bein wird ebenfalls gestreckt, dann 90° in der Hüfte gebeugt und vor dem Körper abgelegt</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

Variation zu Übung 122

