

Ziel Dehnung des Rumpfes

Ausgangsstellung Seitenlage

Durchführung Das oben liegende Bein wird gestreckt, das untere Bein wird gebeugt
Der untere Arm wird gestreckt, so dass er unterm Ohr liegt
Der untere Arm wird angebeugt, bis die Hand auf Höhe des Gesichtes liegt
Der Rumpf rotiert so, dass der Oberkörper sich anschließend wie in der Bauchlage ablegen kann, das Becken verändert seine Position nicht
Die Arme werden in U-Halte abgelegt, der Blick geht in Richtung der Rückseite des Körpers
Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

