

Ziel	Dehnung des Rückens
Ausgangsstellung	Sitz auf dem Boden, die Beine sind lang ausgestreckt
Durchführung	<p>Das linke Bein wird gebeugt und über das andere geschlagen</p> <p>Der linke Fuß ist rechts neben dem rechtem Bein aufgestellt</p> <p>Der rechte Arm geht von außen an das gebeugte Knie und gibt Druck weiter in die Dehnung</p> <p>Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

