

Ziel Dehnung von Bauch und Brust

Ausgangsstellung Rückenlage

Durchführung Die Beine werden etwas weiter zur rechten Seite abgelegt, genauso wie die Arme. Dadurch liegt der Körper in einer C-Form
Ein deutlicher Zug sollte auf der linken Oberkörperseite zu spüren sein
Anschließend Seitenwechsel; Arme und Beine werde nach links abgelegt
Steigerung:
Der rechte Arm zieht leicht am linken, dadurch verstärkt sich der Dehnungszug

© Therapeutenteam Blankenese

