

## Dehnung der schrägen Bauchmuskeln

Die äußere schräge Bauchmuskulatur verläuft vom Darmbeinkamm (unterer Beckenrand) zur Außenseite der unteren Rippen. Sie bildet mit der tiefer gelegenen, inneren schrägen Bauchmuskulatur ein festes Muskelnetz, das uns bei vielen Bewegungen im Rumpf stabilisiert.

**Wiederholungen:** Wiederholen Sie die Dehnübung auf jeder Seite ca. 2 – 3 mal und versuchen Sie die Endposition der Dehnung ca. 15 Sekunden zu halten.



1. Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen und ausgebreiteten Armen auf den Rücken. Schlagen Sie nun das linke Bein über das rechte.



2. Nun drehen Sie den Kopf nach rechts und legen langsam die Beine nach links. Wenn Sie ein angenehmes Ziehen an der rechten Rumpfseite spüren haben Sie es richtig gemacht. Achten Sie während der Übung darauf, dass Ihre Schultern auf dem Boden liegen bleiben.



3. **Variation:** Falls Sie Schmerzen in den Knien haben lassen Sie das linke Bein ausgestreckt liegen, winkeln Sie das rechte Bein an und führen Sie es mit der linken Hand über ihr linkes Bein in Richtung Boden. Auch hier gilt, dass die Schultern auf dem Boden liegen bleiben müssen da sonst der gewünschte Dehneffekt ausbleibt.