

Rumpfseitbeugen

Bei dieser Übung werden gleichzeitig die schrägen Bauchmuskeln gedehnt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht. Die Dehnung ist besonders effektiv, wenn Sie zuerst den Arm nach oben strecken und sich dann erst zur Seite neigen. So erreichen Sie eine Entspannung der Bauchmuskeln, so dass Sie viel Raum für eine tiefe Bauchatmung haben.

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. Stellen Sie sich aufrecht hin, das Becken fixiert, die Knie locker, die Füße hüftbreit auseinander, die Arme locker lassen. Strecken Sie nun den rechten Arm über ihren Kopf.



2. Beim Ausatmen beugen Sie sich langsam zur linken Seite, bis Sie ein leichtes Ziehen entlang der rechten Körperhälfte spüren.