

Dehnung der seitlichen Rumpf- und Gesäßmuskulatur

Besonders wohltuend ist diese Dehnübung für die seitliche Rumpfmuskulatur. Der äußere Teil des breiten Rückenmuskels und die schrägen Bauchmuskeln werden gedehnt. Dazu noch der absteigende Teil des Kapuzenmuskels der durch die Kopfdrehung gedehnt wird. Außerdem fördert diese Dehnübung noch die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 2 – 3 Mal und halten Sie die Spannung ca. 20 – 30 Minuten.



1. Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.



2. Winkeln Sie das linke Bein an, heben es über das rechte Bein und stellen Sie den linken Fuß neben das rechte Knie. Nehmen Sie den rechten Arm vor das linke Knie.



3. Drehen Sie den Kopf nach links und drücken Sie mit dem Arm das Knie sanft nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen im Gesäß und im Rücken verspüren.