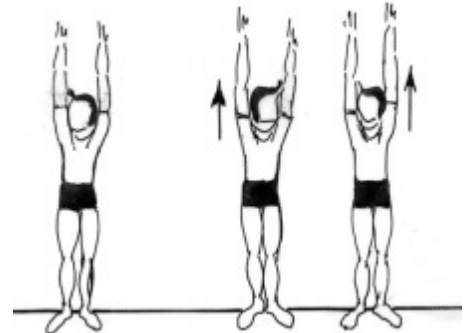


Dehnen – Rumpf seitlich: Marionette

Durch das Verlängern der Körperseite wird in dieser Übung der seitliche Rumpf gedehnt.

Aufrechte Körperhaltung, die Arme sind nach oben gestreckt.
Abwechslungsweise den rechten und linken Arm nach oben ziehen
(dynamische Dehnung). Eine Schulter wird jeweils hochgezogen, die
Hüfte bleibt aber stabil.

Bemerkung: Die Übung kann auch auf dem Boden liegend ausgeführt
werden. In diesem Fall sowohl den Arm und das gleichseitige Bein
verlängern, bzw. voneinander wegziehen.



Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO