

Dehnen – Rumpf vorne: Kobra

Das Aufstützen des Oberkörpers und der Zug nach oben ermöglichen eine Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.

In Bauchlage die Hände unter oder vor den Schultern platzieren und die Arme strecken, bzw. den Oberkörper anheben. Das Becken sinken lassen und den Brustkorb via Brustbein anheben. Der Rücken ist in einer rückwärtigen Beugung. Der Blick geht geradeaus. Diese Position halten (statische Dehnung).



Variation

einfacher

Die Unterarme auf dem Boden ablegen (Ellbogen unter Schultern).

Bemerkung: Das Becken ist leicht vom Boden abgehoben

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO