

## Atmung – Mit dem Mobilo: Gekreuzte Dehnung

Während dieser Übung wird die Tiefenatmung sowie die Beckenbeweglichkeit gefördert. Durch eine gekreuzte Dehnung des Beckens wirkt sie entspannend.

Sich auf den Boden legen und das Ballkissen unter das Becken legen. Den rechten Arm hinter dem Kopf und das linke Bein nach vorn strecken, das rechte Bein bleibt aufgestellt. Zu den linken Zehenspitzen hin einatmen.



Beim Ausatmen das linke Knie zum Bauch ziehen, gleichzeitig den rechten Arm nach vorn führen und die rechte Hand um das linke Knie legen.



Danach das linke Bein zum rechten Bein abstellen und den rechten Arm neben dem Körper ablegen. Der Übung einen Moment nachspüren und anschliessend die Übung mit dem anderen Bein und dem anderen Arm ausführen.



**Bemerkung:** So lange wie möglich ausatmen und die wohltuende Kreuzdehnung dabei bewusst wahrnehmen.

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**