

# Atmung – Mit dem Gummiband: Tiefe Dehnung

Diese Übung verhilft zu einer sehr tiefen Atmung. Es ist wichtig, den Atem in der Dehnposition frei fließen zu lassen.

In der gestreckten Rückenlage wird das Gummiband etwas mehr als schulterbreit zwischen beiden Händen gehalten.



Das Gummiband weit hinter den Kopf führen und es dort etwas auseinanderziehen.

Eine bis drei Minuten in dieser Dehnposition bleiben und den Atem fließen lassen. Danach die Beine aufstellen und die Arme vorführen. Entspannt nachatmen.



## Variation

Beide Beine aufstellen und die Knie abwechselnd nach rechts/ links ablegen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**