

# Beweglichkeit – Statische Formen: Rumpfspirale

Wer regelmässig ein Beweglichkeitstraining durchführt, optimiert seine Leistungsfähigkeit im Sport, regeneriert besser und vergrössert die Bewegungsreichweite. Dies ist eine statische Übung zur Verbesserung der Beweglichkeit der Rumpf-, Brust- und Gesässmuskulatur.



Im Liegen ein Bein anwinkeln, das andere strecken. Das angewinkelte Knie mit dem Gegenarm über das ausgestreckte Bein ziehen und gegen den Boden drücken. Schulter und Arm am Boden «verankern».

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist der Rumpfdreher.

## Variation

Beide Beine anstellen und auf eine Seite sinken lassen.

**Material:** Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**