



Drehdehnung der Brust-, und Lendenwirbelsäule

Folgende Übung hilft Ihnen die Muskeln Ihrer Lenden- und Brustwirbelsäule zu dehnen. Legen Sie sich auf Ihren Rücken. Biegen Sie das rechte Knie. Umfassen Sie mit Ihrer linken Hand das rechte Knie und drehen Sie das Becken nach links. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts. Jetzt strecken Sie noch Ihren rechten Arm nach rechts oben. Atmen Sie tief ein und versuchen Sie die Atmung in Richtung von der gestreckten rechten Körperseite zu lenken. Bei der Ausatmung versuchen Sie Ihr Becken noch etwas weiter nach links zu drehen. Wiederholen Sie die Übung sechs lange Atemzüge auf der rechten Seite, dann wechseln Sie auf die linke Seite. Insgesamt wiederholen Sie die Übung drei Mal pro Seite.



Hier sollten Sie die Dehnung verspüren

Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de