

Dehnung der Flanke, des Rückens und der Oberschenkel faszie

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/ Ihren Arzt.



Vorbereitung

1. Aufrechtstehend, mit linker Hand festhalten zur Absicherung (z.B. an einer Türklinke)
2. Rechten Fuß über den linken übersetzen, Beine gestreckt lassen

Übungszyklus

3. Den rechten Arm bogenförmig über den Kopf heben (wie eine Ballerina)
4. Den Oberkörper seitlich nach links neigen, bis eine deutliche Spannung in der rechten Körperseite zu spüren ist. Diese Position 2-3 Atemzüge so halten ohne zu wippen oder zu federn und mit der Ausatmung die Neigung verstärken.
5. Im Anschluss an die streng seitliche Dehnung, nun leicht nach schräg vorne lehnen (ca. 45°) und abermals in dieser Position 2-3 Atemzüge verbleiben und die Dehnung in der Ausatmung vertiefen.
6. Im Anschluss bitte zurück in die Ausgangstellung und einmal umdrehen. Die Absicherung erfolgt nun mit der rechten Hand und den linken Arm wird wie oben beschrieben nun zur Dehnung über den Kopf gebogen. Auch für diese Seite die Dehnung, wie oben beschrieben, statisch für die Dauer von 2-3 Atemzüge durchführen.