

# Dehnung

## Seitliche Rumpfmuskulatur

**WANN**

Bei Verkürzungen im Bereich der seitlichen Rumpfmuskulatur, Beckenschiefstand, nach langen Läufen, vor Sportarten wie Golf und Tennis, gut geeignet morgens im Bett

**WARUM**

Zur Verbesserung der Beweglichkeit im Rumpf und Verbesserung der Organbeweglichkeit  
Bzw. zur Entlastung der Organe

Pro Seite 3-4mal.

### Ausgangsstellung

Seitlage, Kopf und Halswirbelsäule mit dem unteren Arm abstützen, unteres Bein gebeugt, oberes Bein gestreckt.



### Ausführung

Oberen Arm lang über den Kopf strecken.

Bei der Einatmung Arm und Bein lang strecken, bei der Ausatmung locker lassen. Tief ein- und ausatmen.