

Flankenstretch



Seitgrätschstand, die Arme hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper langsam nach links abbeugen und halten (kein Kippen nach hinten oder vorne, keine Rotation um die Längsachse!). Dadurch wird die seitliche Rumpfmuskulatur gedehnt und die Lendenwirbelsäule mobilisiert.

Das Ganze führt man drei- bis fünfmal pro Körperseite durch und hält die Position 10 bis 25 Sekunden.