

Wirbelsäule

Rotation in Rückenlage:

- Starten Sie in Rückenlage. Die Beine sind an gestellt, die Arme seitlich im rechten Winkel ab gelegt, die Handflächen zeigen nach oben.
- Neigen Sie nun beide Beine vorsichtig und langsam so weit wie möglich nach rechts, die Schultern bleiben dabei am Boden, der Kopf dreht nach links.
- Bleiben Sie eine tiefe Ausatmung lang in dieser Position.

Danach richten Sie die Beine langsam wieder auf und wechseln die Seite.

