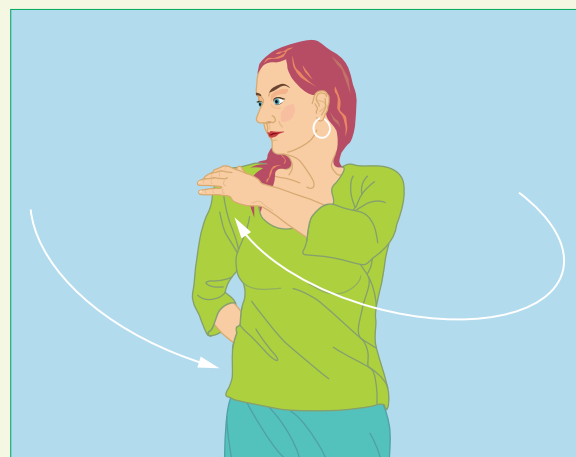


Atmung mit Drehung

Mit dieser Übung fördern Sie die Drehbeweglichkeit der Wirbelsäule und atmen viel Luft aus.

- Sie starten im Stehen und heben mit dem Einatmen die Arme seitlich an.
- Beim Ausatmen drehen Sie den Oberkörper und den Kopf in eine Richtung. Dabei kreuzt der vordere Arm vorne auf die Schulter, der hintere Arm kreuzt hinten auf den Rücken.



- Mit der Einatmung drehen Sie nach vorne in die Ausgangsposition.
- Bei der nächsten Ausatmung drehen Sie in die Gegenrichtung.
- Der Atemrhythmus bestimmt das Tempo der Übung.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

