

Spine Twist



1. Die Beine nach vorn ausstrecken und einatmen. Mit der Ausatmung Schulterblätter in Richtung Becken ziehen und die Arme waagrecht zur Seite strecken. Erneut einatmen, dann mit der Ausatmung Beckenboden und Bauchmuskeln anspannen, in die Länge wachsen und die Wirbelsäule nach rechts rotieren.

2. Mit der Einatmung wieder zur Mitte drehen, Länge halten und mit der Ausatmung nach links drehen. Mit der Einatmung wieder zur Mitte kommen.

Variante 1: Beide Knie leicht beugen und nach außen fallen lassen.

Variante 2: Ein Bein nach vorn strecken, das andere Bein gebeugt nach außen fallen lassen.