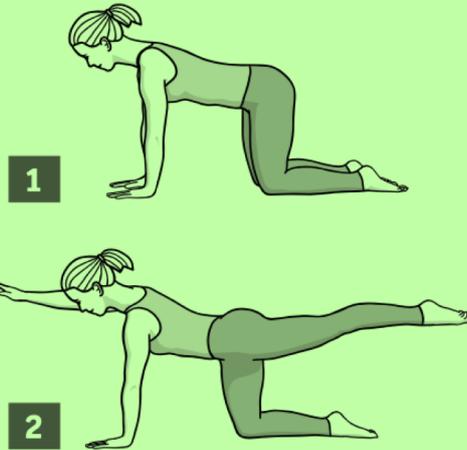


# Stretching Dog



1. Aus dem Vierfüßlerstand vorbereitend einatmen.

2. Mit dem Ausatmen die linke Hand in den Boden schieben und den

3. rechten Arm nach vorn strecken, wobei das Schulterblatt in Richtung Becken zieht. Gleichzeitig den rechten Unterschenkel in den Boden drücken und das linke Bein nach hinten strecken. Mit der Einatmung die rechte Hand und das linke Knie wieder unter Schulter- und Hüftgelenk platzieren. Dann die andere Diagonale vom Rumpf wegstrecken.

**Hinweis:** Beide Arme bleiben während des gesamten Übungsablaufes in den Ellenbogen gestreckt. Dafür den Schultergürtel durch Schub der Hand in den Boden vom Oberarm wegziehen.

**Variante 1:** Im Wechsel nur einen Arm nach vorn strecken.

**Variante 2:** Im Wechsel nur ein Bein nach hinten strecken.