

## KWA Physio-Tipp September 2013 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Brustkorbmobilität
- Wirbelsäulenbeweglichkeit
- Lungenbelüftung



### **Ausgangsposition:**

Stabiler Sitz auf einem stabilen Stuhl oder auf einem Pezziball oder hüftbreiter Stand. Die Möglichkeit, sich festzuhalten, sollte in allen Fällen gegeben sein.

### **Durchführung der Übung:**

Anheben des rechten Armes, dann den Oberkörper nach links neigen. Diese Position circa 20-30 Sekunden halten. Ruhig und gleichmäßig weiteratmen. 3 x wiederholen. Anschließend langsam die Dehnposition auf der Rumpfseite auflösen, sich wieder aufrichten und langsam den Arm neben den Körper legen. Die Seite wechseln und ebenfalls 3 x wiederholen.

### **Anmerkungen:**

- Während der Übung sollte intensiv in die gedehnte Brustkorbseite geamtet werden.
- Wenn möglich, durch die Nase einatmen und durch Mund oder Nase wieder ausatmen.