



# Übung sich lang machen

*Diese Übung streckt Ihre Brustwirbelsäule und aktiviert die Muskulatur.*

Knien Sie sich auf den Boden, am besten auf eine weiche Matte und legen Sie sich bei Bedarf ein Kissen unter die Kniegelenke. Machen Sie Ihren Oberkörper lang, indem Sie die Arme nach vorne strecken. Der Kopf befindet sich nun zwischen Ihren Armen (siehe Abbildung).

Versuchen Sie ihr Gesäß so weit es geht auf den Fersen abzulegen und drücken Sie ihre Brustwirbelsäule sanft weiter durch, sodass das Brustbein in Richtung Boden geschoben wird.

Versuchen Sie sich langsam immer länger zu machen. Setzen Sie sich zwischendurch immer wieder in einen lockeren Sitz auf und bewegen Sie Ihre Wirbelsäule etwas in alle Richtungen.

Wiederholen Sie diese Übung etwa dreimal.

