

spinal twist

Im Sitzen beide
Beine
ausgestreckt
oder im
Schneidersitz,
beide Arme
ausgestreckt
oder angewinkelt
Aus der Körpermitte
nach rechts , bzw links
drehen, nach hinten
drehen ausatmen
nach vorne drehen
einatmen



Tip:

Du kannst am
Bewegungsende noch
leicht nach hinten wippen