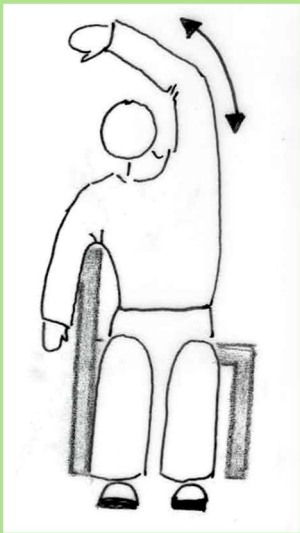


# Bank 7: Corona

Seitlich auf die Bank setzen und  
Grundspannung einnehmen.

Füße stehen hüftbreit fest auf der Erde.



**Einen Arm über die Rückenlehne legen. Den andere Arm gestreckt über den Kopf führen. Den seitlichen Brustkorb dehnen. Den Kopf in die seitliche Bewegung mit einbeziehen. Die Spannung halten und in die Dehnung hinein tief einatmen. Dann den Arm in die Ausgangsposition zurückführen.**

*3x die Übung wiederholen und dann den Platz wechseln, um mit dem anderen Arm zu üben.*

