

# Stretching für die Wirbelsäule

Wir lockern und dehnen unseren Körper.

Josia Topf  
Team Deutschland  
Para-Schwimmen



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander. Achtet darauf, dass Euer Nacken ganz gerade ist und die Beine gestreckt. Jetzt beginnt Ihr eure Wirbelsäule zu dehnen, indem Ihr Wirbel für Wirbel abrollt. Macht das ganz langsam und bewusst: Senkt Euer Kinn langsam Richtung Brust, beugt langsam den Schulterbereich und den oberen Rücken und dann den unteren Rücken nach vorne. Beugt Euch so weit nach unten wie Ihr könnt. Danach bewegt Ihr Euch ganz langsam wieder zurück, bis Ihr wieder in der Ausgangsposition seid. Wiederholt die Übung fünfmal.

- Variation**
- Wenn Ihr unten angekommen seid, bleibt für einen Moment in dieser Position und haltet die Dehnung.
  - Die Übung kann auch auf dem Stuhl sitzend ausgeführt werden: Setzt euch gerade auf den Stuhl, lehnt Euch nicht an. Die Beine stehen hüftbreit auf dem Boden. Beugt euch nun Wirbel für Wirbel soweit nach unten, wie Ihr es schafft. Haltet kurz diese Position und richtet Euch langsam wieder auf.