

2. Übung - seitliche Rumpfdrehung

**Zum Mobilisieren der Wirbelsäule, Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur,
Anregung des Lymphflusses bei Armlymphödem**

Beschreibung:

stabiler Sitz auf Ball oder Sessel | rechtwinkelige Beugung in den Beinen | Druck auf den Softball |
langsame Rumpfdrehung im Wechsel | Kopf langsam mitdrehen und über die Schulter schauen

3 x 15 bis 20 Wiederholungen

