

Korkenzieher

Diese Übung fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.

Sitz auf einem Stuhl:

- Setzen Sie sich aufrecht hin und belasten beide Gesäßhälften gleichmäßig.
- Schlagen Sie ein Bein über das andere und drehen den Oberkörper in Richtung des oberen Beines.
- Der Kopf dreht leicht mit.
- Eine Hand liegt außen am oberen Knie, die andere hinten an der Stuhlfläche.

Drehen Sie sich sanft bis ans Bewegungsende und verweilen dort 3-5 Atemzüge. Dann wechseln Sie die Seite.



Ein Gruß,
der bewegt!



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 710387-0
Fax: 0431 710387-29
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-0
Fax: 0431 6407-450
ukn@uk-nord.de
www.uk-nord.de

