

Rücken streck' dich

Diese Übung fördert die Beweglichkeit in den Schultern und der Brustwirbelsäule, zudem verbessert sie die Atmung.

Sitz auf einem Stuhl:

- Drehen Sie ausatmend die Arme maximal nach innen und runden den Rücken.
- Heben Sie einatmend die Arme neben den Kopf und drehen die Daumen nach hinten.
- Heben Sie Ihr Brustbein.

Diese Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.



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

