

# Bogenspannung

Diese Übung streckt die Brustwirbelsäule und dehnt die Brustmuskulatur.

Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien:

- Falten Sie die Hände hinter dem Becken.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und schieben die Hände in Richtung Boden.
- Nehmen Sie die Schultern zurück und heben das Brustbein.

Die Spannung über 3-5 Atemzüge halten und mehrmals wiederholen.



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

