

Maßarbeit

Diese Übung streckt die Brustwirbelsäule und dehnt die Brustmuskulatur.

Schrittstellung in einem Türrahmen:

- Legen Sie die Unterarme an den Türrahmen.
- Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein und schieben das Brustbein nach vorne.

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

