

Windmühle

Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Schultergelenke und der Brustwirbelsäule. Die Schulter-Nacken-Muskulatur wird gelockert.

Stand mit leicht gegrätschten Beinen:

- Nehmen Sie die Hände an die Schultern.
- Beschreiben Sie mit den Ellenbogen wechselseitig Kreise rückwärts.
- Drehen Sie den Oberkörper leicht mit.

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

