

Frosch

In dieser Haltung wird die Brustmuskulatur gedehnt und die obere Wirbelsäule gestreckt. Die Beweglichkeit in den Hüftgelenken wird gefördert. Zugleich dient die Übung der allgemeinen Entspannung.

Rückenlage:

- Stellen Sie beide Füße eng nebeneinander hinter dem Gesäß auf.
- Stellen Sie die Fußsohlen gegeneinander und lassen beide Knie nach außen sinken.
- Die Arme legen Sie wie ein „U“ neben dem Kopf ab.



Wenn möglich, bleiben Sie mindestens 5 Minuten in dieser Position. Knie und Ellenbogen können mit einem Kissen unterlagert 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

