

# Hund

Die gesamte Wirbelsäule, insbesondere der obere Bereich, wird gestreckt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert. Es kommt außerdem zu einer Dehnung der hinteren Beinmuskulatur.

Aufrechter Stand vor einem Tisch:

- Stellen Sie sich eine große Schrittlänge entfernt vor den Tisch.
- Legen Sie die Hände auf den Tisch.
- Beugen Sie Ihre Knie etwas an und senken den Oberkörper soweit ab, dass er parallel zum Boden steht.



Die Hände können auch höher abgelegt werden, beispielweise in einem Türrahmen. Halten Sie die Position, solange es angenehm ist, und lassen den Atem fließen.

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

