

Himmelspfeiler

Diese Übung schult das Gleichgewicht fördert die Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule, die Atmung wird verbessert. Der seitliche Rumpf wird gedehnt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert.

Aufrechter Stand mit leicht gegrätschten Beinen:

- Beugen Sie Ihre Knie leicht an.
- Falten Sie Ihre Hände und führen Sie sie über den Kopf.
- Schieben Sie einen Arm aus dem Schultergelenk heraus mehr in die Länge.
- Der Oberkörper macht eine leichte Seitneigung.

Wenn möglich, bleiben Sie 2-3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite.

Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt 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

