

Dehnung Brustwirbelsäule & interscapuläre Muskulatur

WANN Bei Verspannungen und Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule und verspanntem Nacken, gut an langen Bürotagen, sowie VOR Sportarten wie Golf und Tennis, Bei eingeschränkter Beweglichkeit im Oberkörper

WARUM Zur Entlastung, Dehnung und Lockerung der Brustwirbelsäule und des Nackens, zur Verbesserung der Oberkörperbeweglichkeit

3mal ca. 10 Sekunden halten, dann jeweils nachlassen.



Ausgangsstellung

Sitz auf Stuhl oder Bank, Beine leicht geöffnet, Füße parallel.

Oberkörper nach vorne neigen, Kopf hängen lassen.

Mit beiden Händen von innen kommend außen an den Knöcheln festhalten.

Ausführung

Rücken nach oben drücken, den Kopf locker hängen lassen.

Achtung

Bitte langsam ausführen. Gleichmäßig atmen.