

Wirbelsäule dehnen

Verspannungen im Rücken, Nacken, Schulter und Brustmuskeln

- Stelle dich an den Tisch. Mit den Füßen stehst du hüftbreit auf dem Boden, beide Arme streckst du nach vorne und die Hände legst du auf den Tisch.
- Gehe nun ein paar Schritte zurück und die Hände bleiben auf dem Tisch.
- Nun dehnst du dich mit gestreckter Wirbelsäule und gestreckten Armen so tief es geht nach vorne und die Hände bleiben dabei immer auf dem Tisch.
- Bleibe ca. 20 Sekunden in dieser Position.
- Mache diese Übung täglich, dein Körper dankt es dir!