

SO BLEIBEN SIE **FIT IM BÜRO**

Dehnen (Oberarm)



1. Schritt

Rücken in aufrechter, gestreckter Haltung.

2. Schritt

Greifen Sie mit einer Hand über die Schulter.

3. Schritt

Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie mit der anderen Hand auf Ellenbogenhöhe den Arm sanft über die Schulter hinaus drücken.

4. Schritt

Zwischen Ober- und Unterarm besteht während der gesamten Übung ein 90° Winkel.

5. Schritt

Die Spannung sollte für 30 Sekunden gehalten und dann auf der anderen Seite wiederholt werden.



Das Dehnungsgefühl ist etwas sehr individuelles. Halten Sie mit der Dehnung deshalb immer inne, wenn sie beginnt, sich unangenehm anzufühlen und halten Sie dann die Spannung.