

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Dehnen (Schulter)



1. Schritt

Rücken in aufrechter, gestreckter Haltung.

2. Schritt

Die Hände hängen frei neben dem Körper.

3. Schritt

Führen Sie bewusst große kreisende Bewegungen mit den Schultern durch.

4. Schritt

Atmen Sie beim „nach oben ziehen“ der Schulter ein und beim „nach unten ziehen“ aus.

Die Übung sollte ca. eine Minute lang gemacht werden.

