

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Dehnen (Brust)



1. Schritt

Rücken in aufrechter, gestreckter Haltung.

2. Schritt

Greifen Sie auf Schulterhöhe mit den Händen ineinander (die Ellenbogen zeigen nach außen).

3. Schritt

Beide Hände ziehen aktiv auseinander, geben aber nicht nach.

Achten Sie auf Ihre Atmung. Versuchen Sie normal weiter zu atmen.
Die Übung sollte ca. 8-12 Sekunden gehalten und 8-10 Mal wiederholt werden.