

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

10

Dehnen (Brust)



1. Schritt

Rücken in aufrechter, gestreckter Haltung.

2. Schritt

Führen Sie Ihre Handflächen auf Brusthöhe zusammen, Finger zeigen nach oben, Ellenbogen zeigen nach außen.

3. Schritt

Handflächen aktiv aneinander pressen.

4. Schritt

Führen Sie die zusammengedrückten Hände langsam auf Bauchhöhe.

5. Schritt

Führen Sie die Finger jetzt schräg nach unten, Hände weiterhin gegeneinander pressen.

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