

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Dehnen (Schulter)



1. Schritt

Rücken in aufrechter, gestreckter Haltung.

2. Schritt

Schultern in Richtung Boden ziehen.

3. Schritt

Neigen Sie den Kopf in Richtung Schulter.
Das Ohr „zieht“ in Richtung Decke.

4. Schritt

Verstärkung der Dehnung durch leichten Zug
mit der Hand (für Fortgeschrittene).

5. Schritt

Differenzierung für hintere/vordere Hals-
muskulatur: Schauen Sie in Richtung Boden
(Kinn auf die Brust)/Richtung Decke
(Kinn zieht in Richtung Decke).



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