

SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

Dehnen (Schulter und Nacken)



1. Schritt

Strecken Sie die Arme vom Körper weg und falten Sie die Hände ineinander.

2. Schritt

Beugen Sie dann den Kopf nach vorne, bis die Dehnung deutlich spürbar ist. Halten Sie die Spannung.

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