

DEHNUNG RÜCKEN

Bewegungsanker im Alltag

ANWENDUNG

Verbinde alltägliche Aktionen - wie zum Beispiel den Gang zur Kaffeemaschine - mit Lockerungs- und Ausgleichsübungen.

In der Vorbeuge lässt du deinen Kopf und deine Arme entspannt hängen.
Halte diese Position für ca. 20-30 Sekunden.

EFFEKT

- Dehnung des unteren Rückens und der hinteren Oberschenkel
- Entlastung der Bandscheiben

VORBEUGE

