

Dehnung Brustwirbelsäule

WANN

Bei Verspannungen und Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule und verspanntem Nacken, gut an langen Bürotagen, sowie VOR Sportarten wie Golf und Tennis, Bei eingeschränkter Beweglichkeit im Oberkörper

WARUM

Zur Entlastung, Dehnung und Lockerung der Brustwirbelsäule und des Nackens, zur Verbesserung der Oberkörperbeweglichkeit

Pro Seite 3-4mal.

I



I Ausgangsstellung

Sitz auf Stuhl oder Bank, aufrechter Oberkörper, beide Füße fest am Boden, beide Hände greifen auf einer Seite an der Stuhllehne.

II



II Ausführung

Nun mit Hilfe der Hände den Oberkörper langsam so weit wie möglich in Richtung Stuhllehne drehen. Dabei aufrecht bleiben.

III



III Steigerung

Zusätzlich den Kopf mitdrehen und versuchen, über die Schultern zu schauen.

Wichtig

Beide Füße bleiben fest am Boden verankert, so dass das Becken nicht mitdreht.

Schultern nicht hochziehen!

Tief und gleichmäßig atmen, ca. 3-4 tiefe Atemzüge, dann die Seite wechseln.