

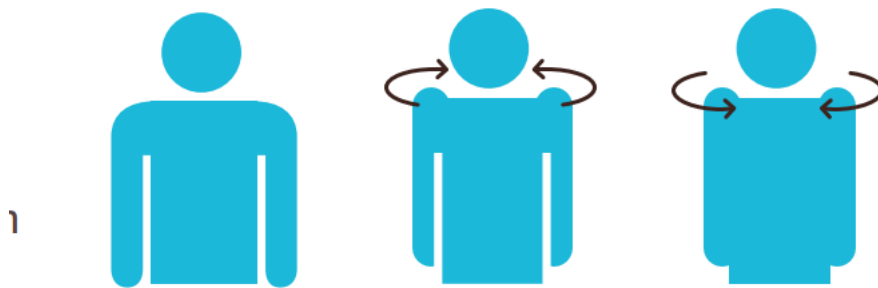
## Entspannung durch Bewegung

Ziel: Schultern lockern

Gründe dafür: Vorbeugen/Lindern von Verspannungen

Kurzbeschreibung:

Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme locker hängen. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen und halten Sie diese Position für fünf Sekunden. Dann ziehen Sie die Schultern nach vorne. Halten Sie die Position ebenfalls für fünf Sekunden. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Wiederholen Sie die Übung noch fünfmal.



Copyright: Dr. Becker Klinikgruppe