

Dehnung der Rückenmuskulatur

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 30 Sekunden**.



1. Knien Sie sich vor einen Stuhl. Greifen Sie den Stuhl jeweils mit den Händen seitlich und strecken Sie Ihre Arme nach vorne.
2. Legen Sie nun Ihren Oberkörper nach unten. Ihr Blick geht in Richtung Boden.
3. Ziehen Sie dabei gefühlt Ihren Rücken auseinander und lassen Sie sich tief reinfallen. Fokussieren Sie sich auf Ein- und Ausatmung und spüren Sie die Dehnung Ihrer Rückenmuskulatur.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Skoliose
- Rundrücken
- Verspannungsschmerzen

Ziel der Übung:

- Dehnung des Rückenstreckers, des Latissimus sowie der Nackenmuskulatur