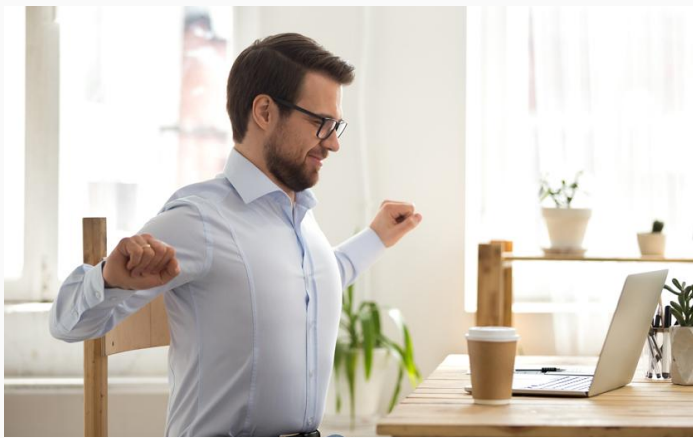




FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Mach mal ne Bewegungspause!

Für eine gesunde Wirbelsäule!



Eingefallene Schultern und eine gestauchte Wirbelsäule sind Auswirkungen von langem Sitzen. Ob im Büro oder Homeoffice, plane immer kurze Bewegungspausen ein, die deinen Körper und Kopf wieder mit frischer Energie versorgen! Heute geht's in den folgenden 3 Übungen um die gesunde Wirbelsäule und die Brustöffnung. Gleich ausprobieren:



1. Oberkörper dehnen im Sitzen: Setz dich entspannt und aufrecht hin, lass deine Schultern bewusst nach unten fallen. Halte dich mit einer Hand zwischen deinen Beinen am Stuhl fest und strecke den anderen Arm über den Kopf zur Gegenseite. Damit wird eine seitliche Dehnung erreicht. Mit der unteren Hand am Stuhl kannst du den Druck variieren. Wechsel nach sechs Sekunden langsam die Seite und wiederhole beide Seiten zwei/drei Mal.



2. Dehnübung im Stehen: Stelle dich dazu hüftbreit hin und lass deine Schultern bewusst fallen. Strecke beide Arme über den Kopf und greifen die Hände. Ziehe langsam mit der einen Hand den anderen Arm über den Kopf. Arm und Oberkörper kommen in eine seitliche Dehnposition. So wird das Bewegungsausmaß der Wirbelsäule vergrößert. Wechsel auch hier nach etwa sechs Sekunden langsam die Seite und wiederhole beide Seiten zwei/drei Mal.



3. Brust Dehnung: Sorge im Vorfeld dafür, dass dein Stuhl sicher steht und nicht wegrollen kann. Stelle dich stabil mit dem Rücken zur Sitzfläche deines Stuhls. Lass wieder bewusst deine Schultern nach unten fallen. Greife mit den Händen an die Armlehnen deines Stuhls und öffne vorsichtig deinen Brustkorb, den du dadurch dehnt. Mache bewusst ein Hohlkreuz und strecke deine Beine. Lasse dann dein Gewicht vorsichtig auf deine Hände und die Armlehnen fallen, sodass eine maximale Dehnung entsteht. Wiederhole diese Übung zwei/drei Mal für jeweils etwa zehn Sekunden.

Auf deine Gesundheit! 🧘
Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

