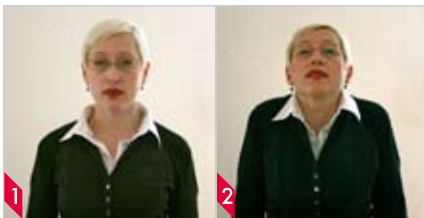


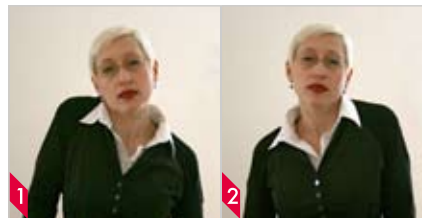
Übungen für die Brustwirbelsäule

Lockerung und Stärkung des oberen Rückens.

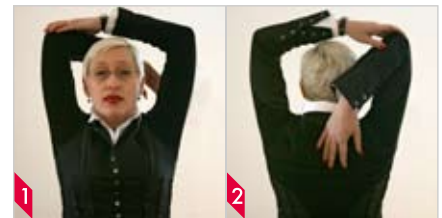
Workout statt Burnout



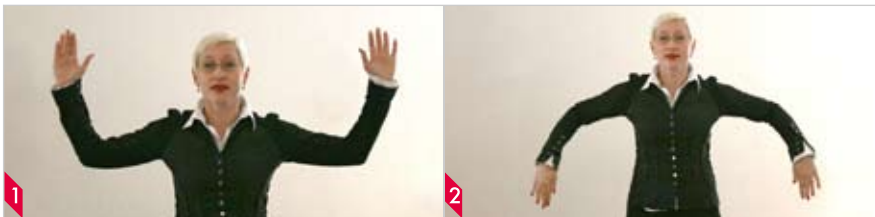
Die Schultern nach oben ziehen (Bild 2) und entspannt fallen lassen (Bild 1).



Abwechselnd rechte und linke Schulter nach oben ziehen und ganz entspannt fallen lassen.



Der linke Arm zieht den gebeugten rechten Ellenbogen hinter dem Kopf. Anschließend Armwechsel.



Die bis zum rechten Winkel gebeugte Arme langsam nach oben (Bild 1) und nach unten (Bild 2) klappen. Die Schultern sind entspannt.



Die Arme abwechselnd nach oben und nach unten klappen. Die Schultern bleiben tief.

Die Übungen sollen Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und dürfen keine Schmerzen verursachen. Auch weitere Übungsanleitungen können Sie unter www.gesund-zum-erfolg.de kostenlos herunterladen.

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de