

Bewegungs-Snacks

HolsingVital GmbH

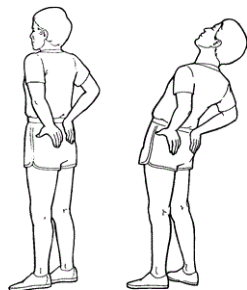
Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf

Die Übungen dienen als "Bewegungs-Snacks" für den Alltag.
Versuchen Sie die Bewegungen immer mal wieder in Ihren Alltag einzubringen.



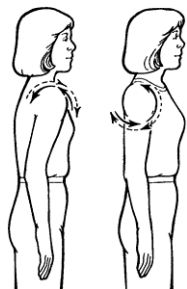
©The Saunders Group Inc.

Hände in die Hüften stemmen und Oberkörper so weit es geht abwechselnd zu den Seiten neigen.



©The Saunders Group Inc.

Hände in die Hüften stemmen und Oberkörper so weit es geht nach hinten neigen.



©The Saunders Group Inc.

Schultern vorwärts oder rückwärts kreisen.



©The Saunders Group Inc.

Schultern nach oben ziehen und anschließend so weit es geht nach unten drücken.



Arme anwinkeln und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenziehen ("Zitrone auspressen").

©The Saunders Group Inc.



Hände an den Hinterkopf und den Rumpf abwechselnd zu den Seiten drehen.

©Physiotools
