

Mit dieser EINEN Übung deinen Rücken komplett öffnen und stärken!

<https://www.youtube.com/watch?v=bLPyLU-Lprs>

Zusammenfassung: Das Video zeigt eine Übung, die Verspannungen im Rücken löst und den gesamten Rücken stärkt. Die Übung besteht aus einer Dehnposition, bei der man auf dem Rücken liegt, die Beine anstellt und seitlich kippt, um die Wirbelsäule zu mobilisieren. Durch gezieltes Strecken der Arme und Beine wird die gesamte Körperseite gedehnt. Die Übung ist einfach, effektiv und für jeden durchführbar, auch auf dem Sofa oder Bett.

Stichpunkte:

- Übung gegen Rückenverspannungen
- Dehnt den gesamten Rücken und Nacken
- Einfache Durchführung ohne Geräte
- Verbesserte Beweglichkeit und Entspannung

Fett: Quelle: Noco Lorenz auf YouTube

Einstelldatum: 21.09.2023

Kategorie: Gesundheit & Fitness

Revision #1

Created 25 September 2024 13:32:55 by Admin

Updated 25 September 2024 13:34:03 by Admin