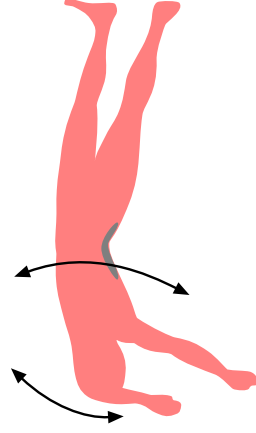


»Rumpfkreisen«



Negative Wirkung

Die Wirbelsäule ist für schwingungsvolle, unkontrollierte Bewegungen nicht gebaut. Es entstehen zu starke Belastungen im Lendenwirbelbereich.

Gesunde Alternative

Nehmen Sie im Stand einen gebeugten Arm seitlich über den Kopf. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Arm leicht nach außen, ohne Schultern und Hüfte zu verdrehen.

