

Hätten Sie's gewusst?

Chronische Verspannungen im Nackenbereich können weit reichende Folgen haben. Durch die Einengung der Blutgefäße werden Gehirn und Augen nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dies kann zu Sehstörungen, Ermüdungserscheinungen und Kopfschmerzen führen.



Armfenster

- Setzen Sie sich aufrecht hin, und lassen Sie die Arme hängen.
- Führen Sie den rechten Arm über den Kopf, und berühren Sie mit der Handfläche das linke Ohr.
- Ziehen Sie den Kopf vorsichtig nach rechts an Ihre Schulter heran.
- Strecken Sie den linken Arm zum Boden.
- Führen Sie die Übung langsam und vorsichtig aus.
- Fühlen Sie auf der linken Hals- und Schulterseite die leichte Spannung.
- Bleiben Sie 15 Sekunden lang in dieser Dehnung.
- Führen Sie die Übung anschließend zur anderen Seite durch.
- Wiederholen Sie die Übung im Laufe des Tages drei bis fünf Mal.

ecovital wünscht Ihnen eine spannungsfreie Woche.