

Mas
sier
en

Studierst du noch oder lockerst du schon?

Lehne dich einen Moment zurück und löse dich von deiner Arbeit

- Klopfle mit den Fingerkuppen Gesicht, Stirn, Scheitel, Hinterkopf, Nacken, Hals, Schultern und Brustbein ab.

- Knete mit deinen Fingern deine Kiefermuskeln, deinen Nacken und deine Schultern wie Teig.

- Kneife deine Augen zu, lege deine Stirn in Falten, rümpfe deine Nase, drücke deine Zunge an den Gaumen und presse deine Lippen zusammen für 5 Sek., danach entspanne alle Partien für 15 Sek., wiederhole dies 3 Mal.

- Dehne deine Brustmuskulatur indem du einen Arm seitlich nach hinten führst, knete gleichzeitig dazu mit der anderen Hand die gedehnte Brustmuskulatur. Wiederhole dasselbe auf der anderen Seite.

- Massiere mit einem Tennisball oder Blackroll®-Twister mit Druck und Drehung die Stellen, wo du Verspannungen spürst: Unterarm, Schultern, Nacken, Brustpartie.