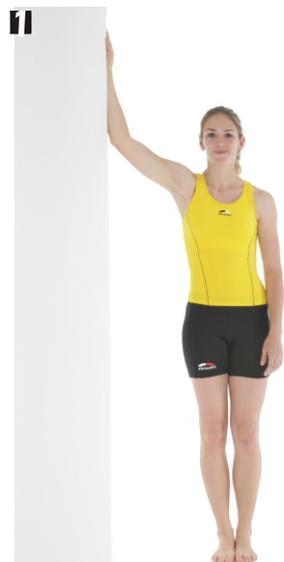


Dehnung Vordere Brustmuskulatur

WANN Nach langen Bürotagen oder langem Arbeiten mit vorgebeugtem Oberkörper, schlechter Haltung (Rundrücken), Verkürzungen im Bereich der Brustmuskulatur

WARUM Zur Entlastung und Aufrichtung der Brustwirbelsäule

Pro Seite 3mal ca. 20 Sekunden halten.



I Ausgangsstellung

Stand an Wand, Türrahmen, Laternenpfahl, Baumstamm, etc.

Den Ellenbogen und Unterarm eines Armes seitlich anlegen.

Aufrechter Oberkörper, beide Schultern tief, Kopf gerade.



II Ausführung

Mit dem gesamten Körper langsam von der Wand bzw. dem Arm wegdrehen, bis die Dehnung im vorderen Brust- und Schulterbereich zu spüren ist.

Varianten

Der Ellenbogen kann auf Höhe der Schulter oder höher sein, so werden unterschiedliche Muskelanteile erreicht.

Wichtig

Schultern unten lassen!