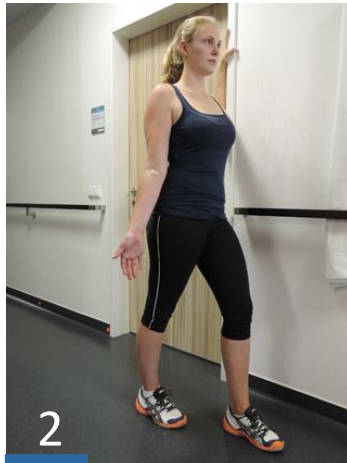


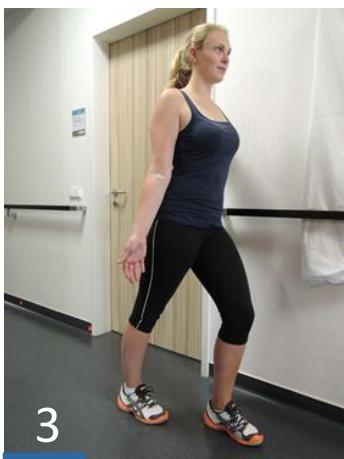
Dehnungsprogramm für den großen Brustmuskel: Mm. pectoralis

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



Vorbereitung Teil 1

- 1.** Bequem hinstellen, Füße ca. handbreit auseinander
- 2.** Arm auf Kopfhöhe an eine Kante, z.B. Türrahmen oder Mauerkante anlegen. Den Fuß, der dichter an der Wand steht etwas vorstellen und den Gegenarm nach außen drehen



Übungszyklus

- 3.** Aus dieser Position den Oberkörper langsam nach vorn lehnen und dabei Spannung im Brustmuskel aufbauen, bis ein leichter Schmerz entsteht.

- 4.** Die Dehnung 3 bis 4 Atemzüge halten.

Anschließend die Gegenseite und die Variationen entsprechend durchführen.



Variationen:

- 5.** Variation 1: Die Hand an der Kante wird deutlich oberhalb des Kopfes positioniert. Der Arm befindet sich entsprechend auch oberhalb des Schulterniveaus.

- 6.** Variation 2: Die Hand an der Kante wird deutlich unterhalb des Kopfes positioniert. Der Arm befindet sich entsprechend auch unterhalb des Schulterniveaus.