

Brust-Schulter-Strech

Die Kontur der Schulter und des Brustkorbes werden durch den Deltamuskel und den großen Brustmuskel gegeben. Sie sind an allen wesentlichen Bewegungen des Armes beteiligt.

Achtung: Den maximalen Dehneffekt erreichen Sie nur, wenn Sie die Schulterblätter fest zusammendrücken

Wiederholung: Wiederholen Sie den Schulterstretch 2 bis 3 Mal durch. Wenn Sie diese Übung als angenehm empfinden, können Sie die Dehnzeit bis zu einer Minute verlängern.



1. Aufrecht hinstellen, die Füße gleichmäßig belastet, schulterbreit auseinander stellen und die Knie leicht gebeugt halten. Verschränken Sie nun die Hände hinter dem Rücken miteinander.



2. Jetzt drehen Sie die Handinnenflächen nach außen und strecken die Arme nach oben hinten, bis Sie ein Spannungsgefühl im Brustbereich und in den Oberarmen spüren.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz gehen!



3. Halten Sie die Spannung kurz, lassen Sie locker und nehmen Sie die Dehnung wieder auf und halten sie dann ca. 20 Sekunden. Neigen Sie die dabei den Kopf leicht nach vorne, so dass das Kinn zur Brust zeigt und drücken Sie die Schulterblätter fest gegeneinander.