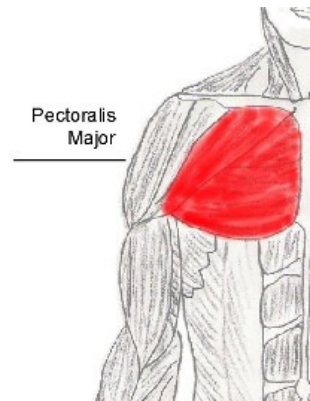


Kräftigung der Brustmuskulatur

Der Brustkorb wird im vorderen Bereich nahezu vollständig vom großen Brustmuskel (Pectoralis Major) bedeckt. Er unterstützt alle Bewegungen, bei denen etwas kraftvoll an den Oberkörper herangezogen wird. Ein gut trainierter Brustmuskel entlastet die Wirbelsäule, da er unter anderem das Heben schwerer Lasten unterstützt.



Wichtig: Da der Brustmuskel zu Verkürzungen neigt ist es wichtig ihn nach der Übung zum Beispiel mit dem „Brust-Schulter-Stretch“ zu dehnen.

Wiederholungen: Am Anfang Wiederholen Sie die Übung 2 – 3 mal. Die Entspannungsphasen zwischen den Übungen sollten doppelt so lang sein wie die Anspannungsphasen. Ziel ist es 3 Sets á 3 Wiederholungen durchzuführen.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin, Knie leicht gebeugt und die Füße schulterbreit auseinander. Nehmen Sie ihre Hände vor der Brust zusammen. Die Ellenbogen lassen Sie entspannt herunter hängen, die Schultern sind locker. Umschließen Sie mit der rechten Hand die linke Faust und drücken Sie ihre Hände so fest sie können gegeneinander. Halten Sie die Spannung einige Sekunden lang. Lassen Sie locker und wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pausen noch einmal.



2. Jetzt geht es um die entgegengesetzte Richtung: Verhaken Sie die Finger miteinander und ziehen beide Ellenbogen auseinander. Denken Sie daran gleichmäßig weiter zu atmen. Steigern Sie die Spannungsintensität langsam.