

Dehnung gegen Brustschmerzen

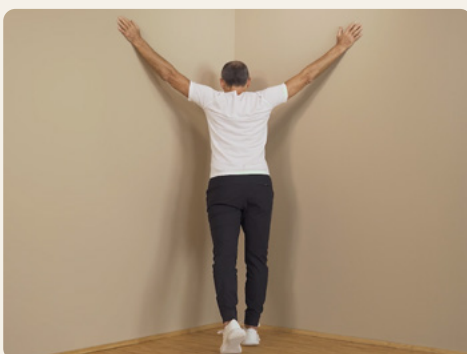
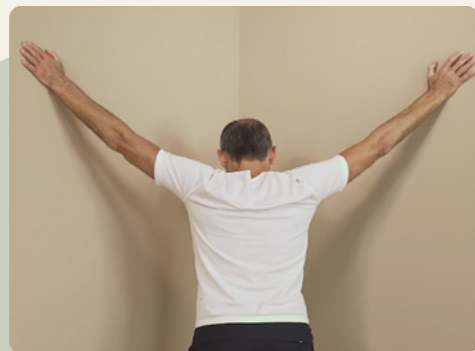


SCHRITT 1

Gehe zu einer freien Zimmerecke und stell dich davor. Breite die Arme auf Schulterhöhe aus und stelle dich möglichst nah in die Ecke.

SCHRITT 2

Berühre mit deinen Handinnenflächen die Wände. Hebe die Arme dann um 45 Grad nach oben an. Lass deinen Brustkorb in die Ecke sinken bis du vorne an der Schulter und an der Brust eine Dehnung spürst.



SCHRITT 3

Du kannst die Dehnung im Brustkorb verstärken, indem du dich in die Ecke hineinlehnst. Halte die Dehnung für etwa zwei Minuten.



FÜR MEHR ÜBUNGEN
TESTE UNSERE
LIEBSCHER & BRACHT APP