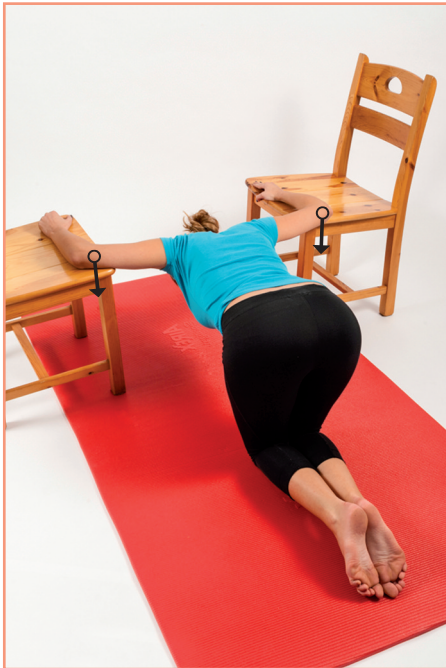


Muskulatur-Dehnungs-Bereich:  
**Brustkorb/Oberarm**  
 beide Körperseiten

Mit der Übung bzw. den Übungen auf dieser Seite können Sie folgenden Muskel bzw. folgende Muskeln kurz anspannen oder dehnen:



M. pectoralis major - Pars sternocostalis (nur sterno)

Ausgangsstellung:

- Kniestand zwischen zwei Stühlen

Ausführung:

- Die beiden Arme sind, wie auf dem Bild zu sehen, positioniert
- Die beiden Hände bzw. Unterarme drücken auf die Stühle



Ausgangsstellung:

- Kniestand zwischen zwei Stühlen

Ausführung:

- Drücken Sie Ihren Oberkörper in Richtung Matte
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden
- Sie sollten eine maximale Spannung im oberen, seitlichen Brustkorbbereich spüren