

BRUSTMUSKULATUR DEHNEN

Ausgangsposition:

Lege deine linke Handfläche an eine Wand. Stell dein linkes Bein etwas nach vorne.

- drehe nun langsam deinen Körper von der Wand weg, bis du eine Dehnung in der linken Brustmuskulatur spürst
- halte die Schulter des gestreckten Arms tief
- Körperposition aufrecht,
- nach 3 bis 5 Sekunden die Dehnung langsam lösen und den linken Arm lockern.

rechte Seite dehnen

