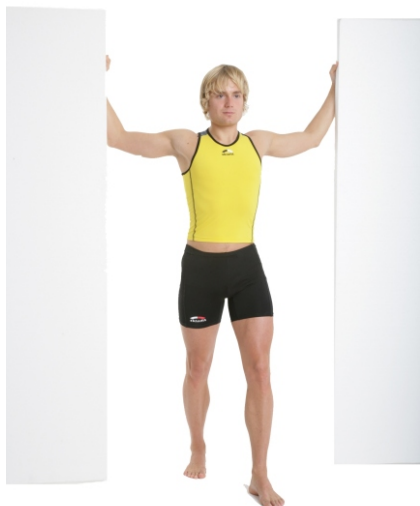


# Dehnung Brustmuskulatur beidseits im Türrahmen

**WANN** Nach langen Bürotagen oder langem Arbeiten mit vorgebeugtem Oberkörper, schlechter Haltung (Rundrücken), Verkürzungen im Bereich der Brustmuskulatur

**WARUM** Zur Entlastung und Aufrichtung der Brustwirbelsäule

3 bis 4mal ca. 20 Sekunden halten



## Ausgangsstellung

Schrittstellung im Türrahmen, Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe. Beide Unterarme liegen links und rechts am Türrahmen auf. Oberkörper aufrecht, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ansaugen.

## Ausführung

Den Körper so weit gerade nach vorne schieben, bis die Dehnung im vorderen Bereich der Schulter- und Brustmuskulatur zu spüren ist.

## Variante

Die Arme können mal höher, mal tiefer am Türrahmen angelegt werden. So werden unterschiedliche Anteile der Brustmuskulatur gedehnt.