

Dehnungsprogramm für großen Brustmuskel: Musculus pectoralis nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

		
1. Bequem stellen mit den Füßen handbreit auseinander	2. Arm anheben und an eine Kante anlegen, z.B. Türrahmen	3. Innenfuss nach vorn stellen, Gegenarm nach außen drehen
4. Aus dieser Position den Oberkörper mit betroffener Schulter langsam nach vorn lehnen und dabei Spannung am Brustmuskel aufbauen bis zum Schmerzreiz. Den Oberarm dabei zunächst horizontal halten. Die Dehnung 30-40 Sekunden halten.		
5. Die selbe Übung bitte wiederholen aus geänderter Ausgangsposition mit dem Arm leicht über Schulterniveau 6. Die selbe Übung bitte wiederholen aus geänderter Ausgangsposition mit dem Arm leicht unter Schulterniveau. Die Dehnung ebenfalls jeweils 30-40 Sekunden halten.		