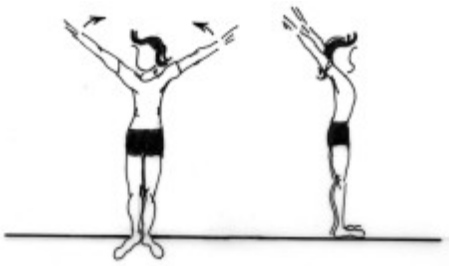
Dehnen – Brustmuskulatur: Gewinnerpose

Seien Sie ein Gewinner und dehnen damit Ihre Brustmuskulatur. Die Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt werden.



Stehend die gestreckten Arme etwas über Schulterhöhe anheben und nach hinten ziehen. Halten der Körperspannung und des geraden Rückens (kein Hohlkreuz).

Statische Dehnung: Die Position halten.

Dynamische Dehnung: Langsam und kontrolliert die Arme nach hinten ziehen und den Zug wieder lösen.

Variation

Die Ellbogen in einen 90 Grad-Winkel beugen.

Bemerkungen

- Brustkorb bleibt in der Körperlinie (kein Verschieben nach vorne).
- Schultern sind tief, der Nacken frei/locker.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO