



Dr. med. Jonas Putzhammer  
Orthomanuelle Medizin

**Dehnung des großen Brustmuskels:**

Sie legen Ihre Handfläche in Höhe der Schulter seitlich an eine Wand. Die Fingerspitzen zeigen nach hinten/außen. Drehen sie nun Ihren Oberkörper sanft von der Wand weg, bis die Dehnung im Brustmuskel ankommt.

30 Sekunden je Seite, 3x wöchtl.



**Dehnung der Schulterblattmuskulatur:**

Die Handfläche des ausgestreckten Armes zeigt nach oben. Der andere Arm übt von unten greifend sanften Zug auf den Oberarm aus. Die zu dehnende Schulter zieht zusätzlich Richtung Boden.

45 Sek. halten, 2x tägl.



**Kräftigung des großen Rückenmuskels:**

Hängen Sie ein Gummiband um einen Türgriff und greifen dieses mit beiden Händen vor Ihrem Körper. Bei gesteckten Armen ist es unter sanfter Spannung. Beide Ellenbogen werden nun langsam am Körper nach hinten geführt und wieder gestreckt.

25 Wiederholungen, 3 Zyklen, 3x wöchtl.



**Kräftigung des Bizepsmuskels:**

Sie greifen ein Gummiband mit beiden Händen und stellen einen Fuß in die Schlaufe. Das Band ist bei gestreckten Armen unter leichter Spannung. Die Arme werden langsam gebeugt. Die Hände gehen dabei zur Schulter und zurück Richtung Füße. Der Ellenbogen bleibt auf den Flanken liegen.

25 Wiederholungen, 3 Zyklen, 3x wöchtl.

