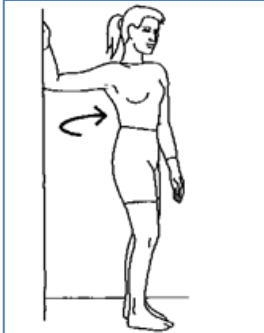


## Dehnungsübungen ventrale Kette

für \_\_\_\_\_ ausgegeben am: \_\_\_\_\_



### Brustmuskulatur

- 5-6 x je Seite !
- 10-15 Sekunden halten!
- Bis zur Schmerzgrenze gehen!
- Übung langsam beginnen und langsam beenden!



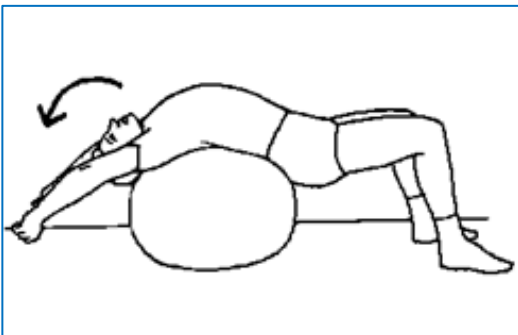
### Brustmuskulatur

- 5-6 x wiederholen!
- 10-15 Sekunden halten!
- Bis zur Schmerzgrenze gehen!
- Übung langsam beginnen und langsam beenden!



### Seitliche Halsmuskulatur

- 5-6x je Seite wiederholen!
- 3-4 Atemzüge halten!
- Bis zur Schmerzgrenze gehen!
- Übung langsam beginnen und langsam beenden!
- Es darf kein Schwindel/Übelkeit entstehen!



### Ventrale Kette

- Langsame Ausführung der Übung!
- Bauchatmung 3-4 Atemzüge!
- Beim Beenden langsam aufrichten!
- Dehnen von Brustmuskulatur, Aufrichtung der BWS, Dehnen der Bauchmuskulatur, Zwerchfell und zentrale Sehne (Speiseröhre mit Magen und Mediastinum)