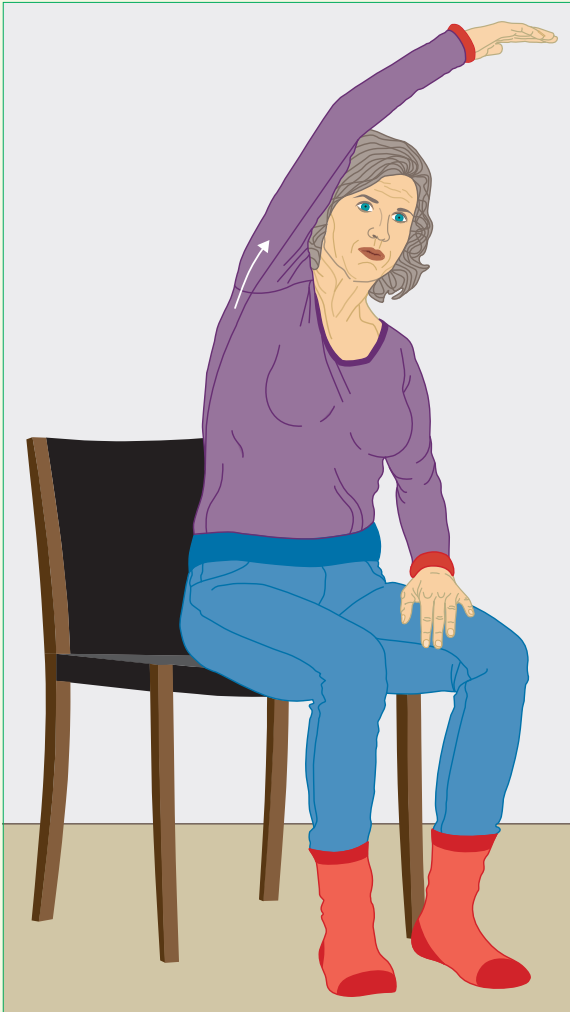


Dehnzüge

Mit dieser Übung fördern Sie die Beweglichkeit Ihres Brustkorbes. Dabei wird die gedehnte Lungenseite maximal belüftet. Üben Sie ein- bis zweimal pro Tag.



- Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls.
- Strecken Sie den rechten Arm Richtung Decke.
- Atmen Sie nun langsam ein und strecken Sie den Arm noch ein Stück weiter.



- Nun atmen Sie ruhig aus und lockern leicht den Arm.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.
- Danach wechseln Sie den Arm.