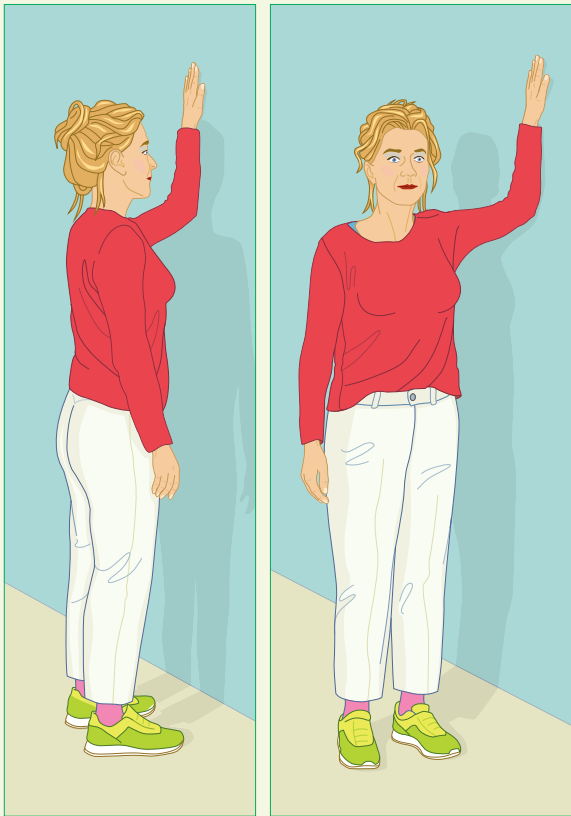


## Atemhilfsmuskeln dehnen

Mit diesen zwei Übungen dehnen Sie Ihre Atemhilfsmuskeln und geben dem Brustkorb Raum zum Atmen.



- Sie stehen zur Wand und lehnen den Unterarm an.
- Dann drehen Sie sich vom Arm weg und dehnen so Ihren Brustmuskel.
- Nach fünf Atemzügen drehen Sie zurück und wechseln die Seite.

- Strecken Sie eine Hand zum Boden.
- Dann neigen Sie den Kopf in die Gegenrichtung.
- Nach fünf Atemzügen lösen Sie die Dehnung und wechseln die Seite.

