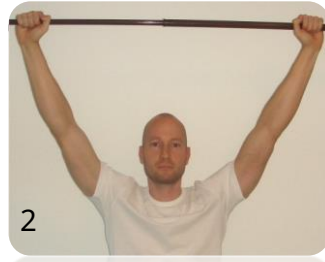


## Der Besenstiel-Stretch



**Ausstattung:** Du benötigst dafür entweder ein Holzstab (Besenstiel) oder ein leichter Stab aus PVC. Als Alternative auf Arbeit oder auf Reisen, funktionieren auch flexible Gegenstände wie ein Seil, Handtuch, Gürtel oder sogar eine Jacke sehr gut.

### Ausführung:

1. **Bewegung.** Du hältst den Besenstiel vor deine Brust und führst ihn langsam über den Kopf hinter deinen Rücken und wieder zurück über deinen Kopf.  
Diesen Bewegungsablauf solltest Du immer 12 mal hintereinander wiederholen.
2. **Gerade Arme.** Halte die Arme während der gesamten Bewegung immer gestreckt.
3. **Griffbreite.** Beginne mit einem weiten Griffabstand und verringere diesen schrittweise und langsam mit steigender Dehnung der Brustmuskulatur.
4. **Bewegungsradius.** Wähle immer einen passenden Griffabstand. Wenn Du nicht in der Lage bist den gesamten Bewegungsradius mit gestreckten Armen auszuführen, greife etwas breiter.
5. **Körperhaltung.** Dein Kopf und deine Augen sind die ganze Zeit geradeaus gerichtet.  
Gerade bei Problemen an der Wirbelsäule z. B. Bandscheibenvorfall ist es sehr wichtig ein Hohlkreuz zu vermeiden. Spanne dafür deinen Po- und Bauchmuskeln während der gesamten Ausführung an.
6. **Geschwindigkeit der Ausführung.** Vermeide eine zu hohe Geschwindigkeit und konzentriere dich auf den Stretch eine fehlerfreie Ausführung.
7. **Wie oft.** In den ersten zwei bis drei Wochen ist es wichtig den Besenstiel-Stretch 3x am Tag mit jeweils 12 Wiederholungen auszuführen. Dadurch stellen sich sehr schnelle Erfolge hinsichtlich Beweglichkeit und Entspannung ein.  
Um diesen Zustand zu erhalten kann der Besenstiel-Stretch nach Bedarf eingesetzt werden.  
(Trotzdem solltest Du immer 12 Wiederholungen machen auch wenn du die Übung nur alle paar Tage machst.)

Hier eine Video Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=wgfhIDV27sA>

**Tipp:** Markiere dir deine Fortschritte mit kleinen Strichen oder mit Klebeband auf deinem Besenstiel/Seil. Irgendwann wirst Du merken bei welcher Griffbreite deine Probleme nachlassen. Probiere dann wie oft Du die Übung, nach diesen zwei bis drei Wochen, ausführen musst um diese Griffbreite zu halten und somit entspannte und schmerzfremde Schultern, Arme und Nacken hast.

### **BEI SCHMERZEN IN DER SCHULTER ÜBUNG NICHT ANWENDEN**

**Alternative:** Falls Du in der Schulter Schmerzen beim Besenstiel-Stretch hast, stell dich als Alternative in eine Ecke im Raum und strecke deine Arme nach links und rechts aus. (Handflächen zeigen nach vorne) Gehe jetzt langsam immer weiter in die Ecke bis Du einen Stretch spürst. Steigere dich kontinuierlich. Halte diese Position **2 Minuten**. Variiere alle paar Tage zusätzlich die Position deiner Hände an der Wand um deine Brustmuskulatur in verschiedenen Winkeln zu mobilisieren.