

BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 1

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Vierfüsslerstand, flacher Rücken, Bauchmuskeln anspannen (Hohlkreuz vermeiden). Brustwirbelsäule leicht wölben. Dann einen Punkt zwischen den Schulterblättern nach unten ziehen. Die Schultern gegen unten und die Schulterblätter dem Oberkörper entlang nach hinten ziehen. Spannung für zwei bis drei Sekunden halten, dann entspannen und wiederholen.



BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 2

Liegestütze Plus

Liegestützposition mit Beinen, Rücken, Kopf- und Nacken auf einer Geraden. Aus dieser Position heraus den ganzen Körper mit den Händen ein paar Zentimeter hochstossen. Den Rücken immer gestreckt halten.

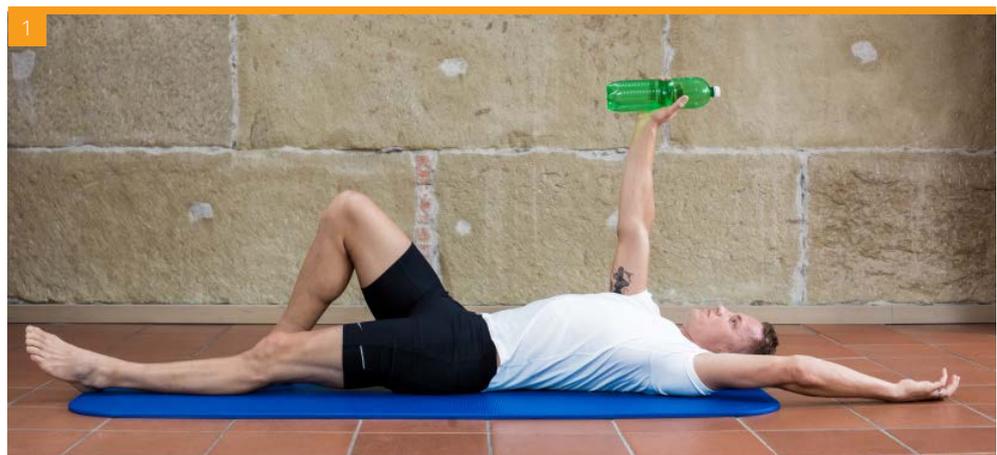
Variante: Statt auf Zehen auf Knien abstützen.



BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 3

Stabilisierung der Schulterblätter

Rückenlage. Gewicht (2 bis 15 kg) in einer Hand mit Arm senkrecht über der Schulter, gleichseitiges Bein anwinkeln. Anderer Arm entspannt auf dem Boden über dem Kopf. Gewicht fest umfassen und Muskelkette von der Hand bis zum Schulterblatt spüren. Kopf anheben und auf die Seite rollen. Schulter und Becken bleiben auf einer Linie. Den Arm so halten, dass die Position zum Schulterblatt unverändert bleibt. Halten, so lange es geht.



BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 4

Mobilisation Schulterblätter gegen Wand

Startposition: Stehend mit dem Rücken zur Wand. Schultern an der Wand, Arme locker angewinkelt über dem Kopf an der Wand, Schulterblätter flach, Füße hüftbreit leicht von der Wand weg. Aus dieser Position die Knie so lange beugen bis die Arme gestreckt sind. Die Hände bleiben über dem Kopf. Dabei Rücken so flach wie möglich an der Wand halten. Nach oben gleiten. Mehrmals wiederholen.

