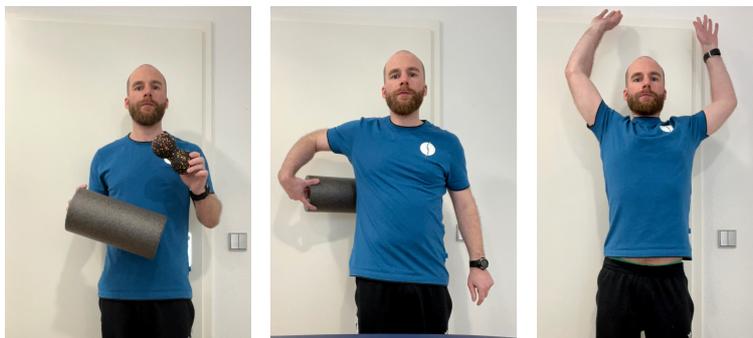


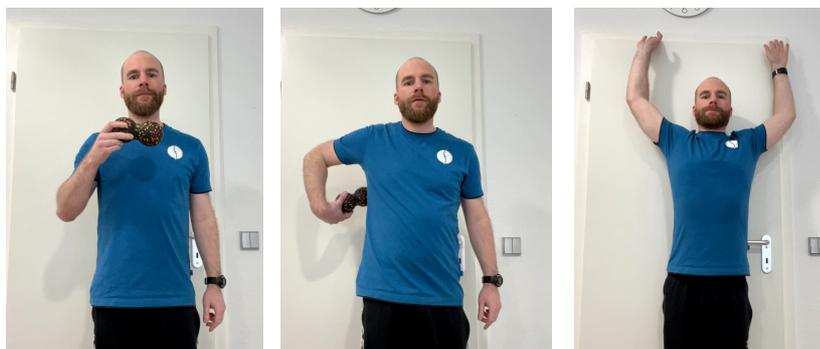


Aufdehnung in Streckung und Mobilisation der Wirbelsäule



Mit dem Rücken nahe an die Türe oder Wand stehen, die Rolle quer in den Rücken legen, in Höhe der Schulterblätter. Die Arme über Kopf nach hinten strecken, wie auch den Oberkörper. Gerne mit der Atmung kombinieren, mit der Einatmung in die Streckung und mit der Ausatmung wieder etwas aus der Streckung raus. Kann auch über mehrere Atemzüge gehalten werden.

Triggerpunkt zwischen den Schulterblättern und Mobilisation der Rippen



Mit dem Rücken nahe an die Türe oder Wand stehen, den Faszienball in den Rücken legen, wie vorangegangene Übung darüber.

Alternativ kann auch mit zwei Tennisbällen in einer Socke gearbeitet werden.

Aufdehnung des Schultergürtels



Mit dem Rücken nahe an die Türe oder Wand stehen, die Rolle längs in den Rücken legen, in Höhe der Schulterblätter. Die Arme zur Seite rausstrecken und Richtung Wand führen.

Gerne mit der Atmung kombinieren, mit der Einatmung die Arme mehr nach hinten führen und mit der Ausatmung wieder etwas nach vorne. Kann auch über mehrere Atemzüge gehalten werden.

Dehnung pectoralis / Brustmuskulatur



Direkt vor der Wand stehend wird ein Arm auf die Wand gelegt. Der Oberarm und Ellenbogen ist in Höhe der Schultergelenkes. Der Ellenbogen ist 90 Grad angewinkelt, dass die Hand zur Decke zeigt.

Oberkörper und Kopf drehen sich dosiert vom Arm an der Wand weg. Es darf in der Brustmuskulatur etwas ziehen. 15-20 sec halten.

Triggerpunkt des Trapezius descendens am Schultergürtel



Der Triggerpunkt ist ein Punkt, der bei Druck schmerzt. Hierauf einen gut aushaltbaren Druck ausüben und halten, bis der Schmerz deutlich nachlässt. Dies führt zu einer Entspannung der Muskulatur.

Hier befindet sich der Triggerpunkt meist etwas weiter Richtung Hals als die Mitte des Schultergürtels, so wie im Bild zu sehen. Dieser Punkt kann gesucht werden, indem geschaut wird, welche Stellen besonders druckempfindlich sind.

Lockerung der Nackens



Die Rolle in den Nacken legen. Den Kopf nach hinten legen und wieder nach vorne bewegen. Auch kann der Kopf nach rechts und links gedreht werden.

Ein- und Ausatmung mit Wirbelsäulenbewegung



Mit der Einatmung aufrichten. >>>

<<< Mit der Ausatmung einrollen.

Ein- und Ausatmung mit Bewegung des Schultergürtels



Mit der Einatmung die Schultern hochziehen,
mit der Ausatmung die Schultern senken.

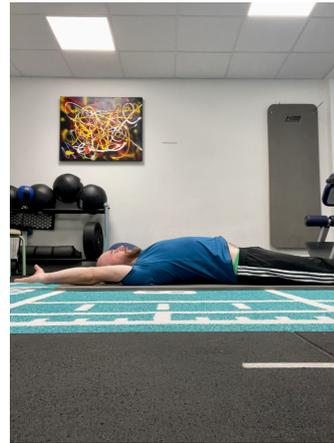
Sichellagerung



Auf den Rücken legen. Becken bleibt auf der Position. Arme, Beine und Oberkörper, wie auf Bild in Sichelform positionieren.

Zur geöffneten Seite tief einatmen. Die Position über mehrere Atemzüge halten.

Rolle aus kleinem Tuch oder Waschlappen quer unter die Wirbelsäule auf den Boden legen



Waschlappen fest rollen und in Höhe der Schulterblätter mittig unter den Rücken legen. Mehrmals tief ein- und ausatmen.

Plank



Auf die Unterarme stützen, Fußspitzen anstellen und Oberkörper in Position, wie auf Bild, anheben. Als Variation kann der Oberkörper an von den Schulterblättern gelöst und wieder hochgedrückt werden. Versuch gleichmäßig weiter zu atmen.

In Bauchlage bieten sich auch Übungen zum Training des Rückenstreckers an.

Training Rückenstreckter



Mit dem Bauch auf dem Boden liegend. Fußspitzen anstellend, unterer Rücken und Bauch anspannen. Beine anheben und Arme und Kopf anheben, wie auf Bild. Mit den Händen kann wie auf dem Bild ein Stab gegriffen werden und versucht werden diesen quasi in die Länge zu ziehen. Statt dem Stab kann auch ein Tuch oder Theraband verwendet werden.

Ruderzug am Seilzug oder mit Theraband



Hake das Theraband am Türgriff ein, greife die Enden und ziehe die Arme, wie auf Bild nach hinten. Hierbei gerne auch hinten die Schulterblätter zusammen ziehen. Ellenbogen bleibt dabei 90 Grad gebeugt.

Alternativ kann die Übung auch an einem Seilzug, z.B. im Fitness-Studio durchgeführt werden.

Außenrotation in den Schultern



Ellenbogen sind seitlich nah an Oberkörper und verbleiben dort auch. (Unter-)Arme werden nach außen gedreht. Dabei werden die Schulterblätter hinten zusammengezogen.

Dabei gerne schulterbreit stehen und hierbei den Oberkörper leicht gerade nach vorne neigen.

Aufrichtung mit Theraband oder Seilzug



Die Mitte des Therabands oben an Türe einklemmen. Mit einem Knoten dort, hält das Band besser. Band greifen, dies ist die ganze Zeit unter Spannung halten. Hand-innenflächen bzw. Finger schauen sich dabei an. Arme bleiben gestreckt und ziehen

Band nach untern. Die Arme drehen dabei nach außen, wie in den beiden Bildern rechts die Armbewegung ohne Band dargestellt. In der Übung dennoch die ganze Zeit mit Band arbeiten.

Platz für weitere Übungen und Notizen: