







BRUSTWIRBELSÄULE





Mobilisation (Bewegungen 10 mal wiederholen)

Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke. Die gleichmäßigen, rhythmischen Bewegungen sorgen für eine optimale Ernährung der Bandscheiben und für die Produktion von Gelenkflüssigkeit, dies wiederum führt zu einer langen und hohen Beweglichkeit.

Abbildung der Übung	Ausführung (Während jeder der folgenden Übungen sitzen Sie aufrecht und halten die Schultern tief. Setzen Sie sich so auf die Vorderkante des Stuhls, dass Ihre Füße vollständig auf dem Boden stehen)	Wdh
	Führen Sie das Kinn Richtung Brust und rollen Sie sich nun immer weiter nach vorne/unten ein. Das Gesäß darf während der Übung nicht abheben.	10
	Strecken Sie die gestreckten Arme nach hinten. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Daumen nach oben. Die Schulterblätter nähern sich hierbei. Schultern tief halten. Arme vor und zurück bewegen.	10
	Legen Sie die Hände auf den Schultern ab. Führen Sie im Wechsel eine Seitneigung nach links und rechts aus indem Sie die Ellenbogen Richtung Boden führen. Heben Sie mit dem Gesäß nicht ab und neigen Sie den Körper während der Übung nicht nach vorn/hinten.	10
	Legen Sie die Hände auf den Schultern ab. Führen Sie im Wechsel eine Links- und Rechtsdrehung aus. Der Körper bleibt hierbei aufgerichtet, der Kopf dreht mit, nicht mit dem Gesäß abheben.	10
 	Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften platzieren). Im Wechsel machen Sie zunächst einen Rundrücken und führen Sie den Kopf Richtung Brust. Danach ins Hohlkreuz kommen und den Kopf in den Nacken legen.	10





Kräftigung (3 x 10)

Kraftübungen sorgen für ein „Muskelkorsett“, welches die Wirbelsäule entlastet und stabilisiert. Hierdurch wird sie weniger anfällig für Verletzungen. Zusätzlich sorgen auch Kraftübungen für die Ernährung der Bandscheiben und bilden Gelenkflüssigkeit für ein reibungsloses Bewegten.

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh	Serien
	Stehen Sie frontal zu einer Wand, so dass Sie Ihre Hände im gestreckten Zustand auf Schulterhöhe auf der Wand platzieren können. Nun führen Sie Liegestütze an der Wand aus. Die Ellenbogen werden bei der Beugung nach außen geführt.	10	3
	In Bauchlage (Blick zum Boden, Zehenspitzen aufgestellt) heben Sie Ihre Arme seitlich auf Schulterhöhe an und beugen die Ellenbogen bis 90°. Die Daumen zeigen zur Decke. Nun die Arme auf und ab bewegen (nicht vor und zurück), wobei die Schulterblätter zusammengeführt werden.	10	3
	In Bauchlage (Blick zum Boden, Zehenspitzen aufgestellt) ein Handtuch schulterbreit fassen. Die Arme sind nach vorn ausgestreckt, das Handtuch ist auf Spannung. Nun im Wechsel den Oberkörper nach links und rechts neigen (Arme bleiben gestreckt und halten das Handtuch auf Spannung).	10	3
	Im Vierfüßlerstand (in einer Hand evtl. ein Gewicht, z.B. Wasserflasche) heben Sie seitlich den Arm und dabei den Oberkörper. Drehen Sie auch den Kopf mit.	10	3

Dehnung (eingenommene Position ca. 30 Sek. Halten)

Dehnübungen sind wichtig, da nur ein gedehnter Muskel beweglich bleibt und weniger belastungsanfällig ist. Sehnen und Bänder bleiben gleichzeitig elastisch und trotzdem stabil. Schädlicher Druck auf die Wirbelsäule wird hierdurch abgehalten.

Abbildung der Übung	Ausführung	Halten der Position
	<p>Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl. Die Hände falten und die gestreckten Arme auf Schulterhöhe nach vorne führen. Lassen Sie Ihren Rücken rund werden. Ziehen Sie die Arme nach vorn und gleichzeitig die Ellenbogen auseinander. (Hierbei werden die Schulterblätter auseinander gezogen)</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl und falten Sie die Hände hinter dem Rücken. Ziehen Sie nun die gestreckten Arme nach oben. Die Schultern werden hierbei nach hinten gezogen und der Brustkorb wird geöffnet.</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>Nehmen Sie einen aufrechten Stand mit etwas über schulterbreit gegrätschten Beinen ein. Neigen Sie nun den Oberkörper zu einer Seite, wobei beide Arme nahezu gestreckt diese Neigung mit vollziehen.</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>In Rückenlage stellen Sie zunächst die Beine auf. Die Arme sind nach links und rechts ausgestreckt. Lassen Sie nun die Knie nach links fallen und drehen sie den Kopf nach rechts. (Nach 30 Sekunden die Seite wechseln).</p>	<p>30 Sek.</p>