

Übungen für die Brustwirbelsäule:

Stufe 1 -leicht-: Basisübung

Mobilisation der Brustwirbelsäule im: „**Kutschersitz**“

Die Ausgangsstellung:

- im Sitzen auf einem Stuhl
- beide Unterarme sind auf den Oberschenkeln bequem abgelegt und die Füße nebeneinander. Der Blick ist Richtung Boden und eine Doppelkinnposition wird eingenommen.
- die Brustwirbelsäule in eine Rundrücken Position bewegen, dabei wird das Brustbein eingezogen und die Schulterblätter wandern auseinander
- die Gegenbewegung ist eine Aufrichtung der Brustwirbelsäule und ein Nachvorneschieben des Brustbeines, dabei bewegen sich die Schulterblätter zusammen/ aufeinander zu, der Rücken ist gerade

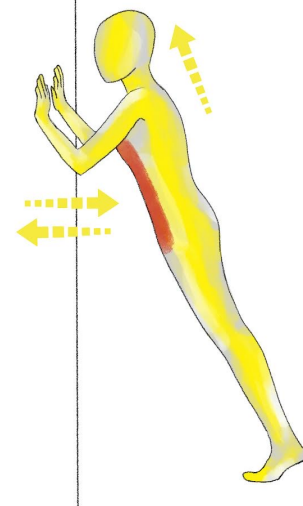
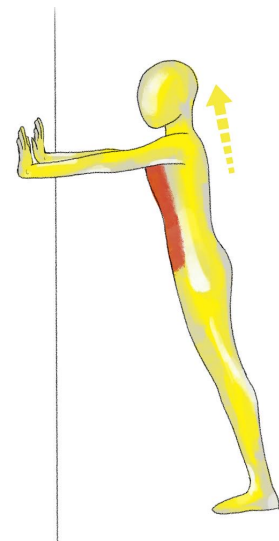


Stufe 2 -mittel-:

A.) leichte Kräftigung der Brustwirbelsäule: „**Liegestütz an der Wand**“

Die Ausgangsstellung:

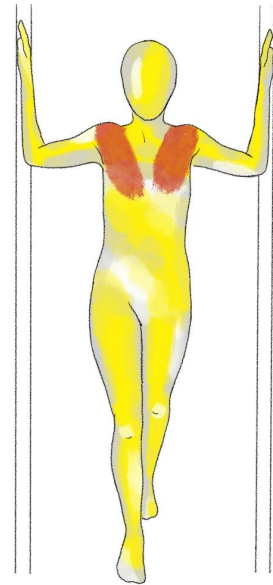
- im Stehen frontal vor einer Wand, beide Füße nebeneinander ungefähr eine Schrittlänge von der Wand entfernt. Die Bauchmuskeln sind leicht angespannt, um ein Hohlkreuz zu verhindern.
- beide Hände werden auf Höhe der Schultergelenke nebeneinander an die Wand positioniert.
- der Nacken nimmt eine Doppelkinnposition ein, damit die Halswirbelsäule gesichert ist.
- langsam die Ellenbogen beugen und mit den Liegestütz beginnen. Hierbei nicht in ein Hohlkreuz fallen, dafür den Bauch leicht anspannen.
- beginnen sie mit kleinen Bewegungen, die Nase muss nicht bis zur Wand bewegt werden



B.) Dehnung der verkürzten Brustmuskulatur: „im Türrahmen“

Die Ausgangsstellung:

- im Stehen in einem Türrahmen
- die Füße stehen in Schrittstellung, die Arme sind links und rechts jeweils mit den Unterarmen am Rahmen abgelegt. Die Ellenbogen auf Höhe der Schultergelenke oder sogar etwas tiefer positioniert.
- die Bauchmuskeln werden wieder aktiviert und verhindern so ein Hohlkreuz
- das Körpergewicht wird nun auf den vorne stehenden Fuß verlagert und eine Verlagerung der Körpermitte nach vorne erfolgt. Dadurch spüren Sie nun eine Dehnung im Brustbereich.
- der Dehnreiz sollte gut auszuhalten sein und ungefähr für mindestens 40 Sekunden gehalten werden, dabei das Atmen nicht vergessen und die Bauchmuskeln anspannen.



Stufe 3 -schwer-:

Kräftigung der Brustwirbelsäule und Schulterblattmuskulatur mit kleinen Gewichten

Die Ausgangsstellung:

- stehend mit geradem Rücken, nach vorne gebeugten Oberkörper (90 Grad in der Hüfte)
- die Halswirbelsäule in einer Doppelkinnposition aufgerichtet, Blick Richtung Boden
- in jeder Hand eine kleine Hantel (1-2 kg) oder alternativ gefüllte Wasserflaschen
- der Rücken sollte trotz vorgebeugter Position ganz gerade und nicht krumm sein.
- beide Arme sind im Ellenbogen 90 Grad gewinkelt/ gebeugt
- es werden beide Arme gleichzeitig Richtung Decke hochbewegt und zwischen den Schulterblättern findet eine deutliche Anspannung statt.
- in langsamen Tempo, die Arme hoch und runter bewegen

