

Mobilisation der BWS....!?!

Im Folgenden erhalten Sie Übungen die sich als besonders effektiv bei Verspannungen im Schulter-Nackенbereich gezeigt haben und sich zum Lösen von Blockadegefühlen in der BWS eignen.

Jede Übung wird 20 Mal durchgeführt. Das Gesamtpaket der Übungen können sie mehrmals wiederholen.

Wählen Sie ein Gewicht, dass anstrengend ist. Im besten Fall können Sie den 4. Durchgang nicht ohne „Kämpfen“ durchführen.

Übung 1: Rumpfseitneigung (3 x 20 Wiederholungen)



Neige den Oberkörper 20mal nach links und nach rechts.
Achte darauf, dass du den Oberkörper nicht drehst.

Übung 2: Rumpfrotation (3 x 20 Wiederholungen)



Rotiere den Oberkörper 20mal nach rechts und nach links.

Übung 3: Kombinationsübung



Teil 1: Starte im Vierfüßlerstand

Mache einen „Katzenbuckel“ und gehe dann in die Hängebauchposition.

Gerne kannst du diese Übung mit einer Tiefen Bauchatmung kombinieren.

Teil 2:

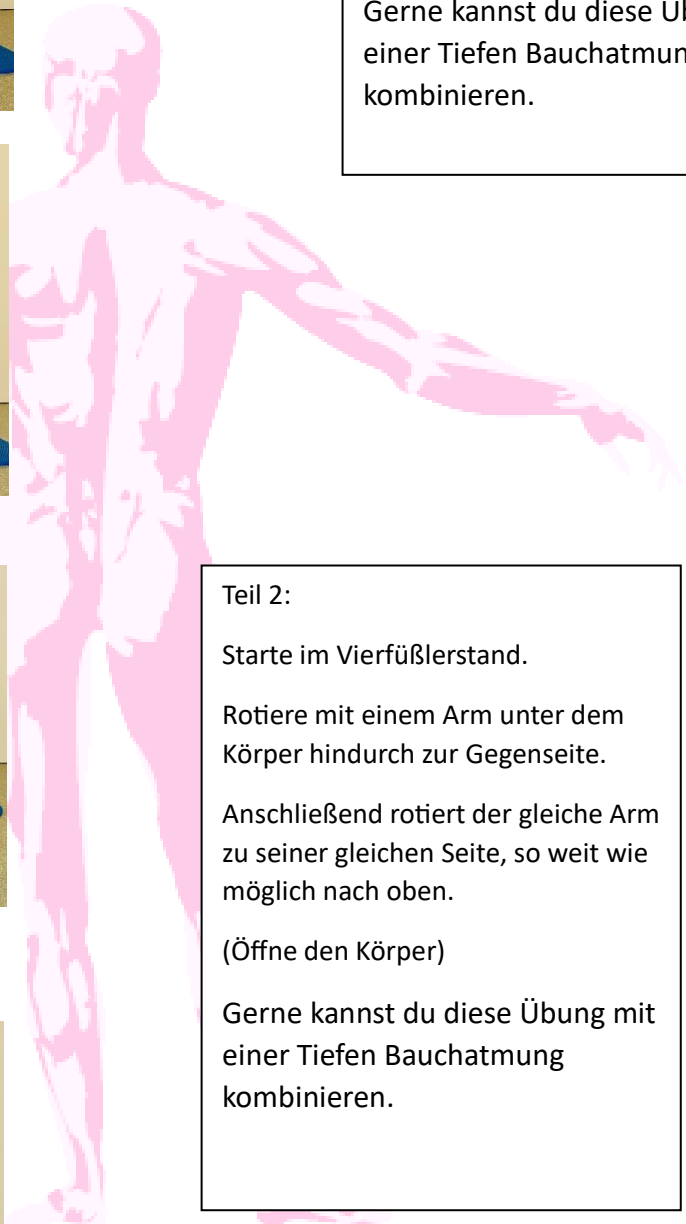
Starte im Vierfüßlerstand.

Rotiere mit einem Arm unter dem Körper hindurch zur Gegenseite.

Anschließend rotiert der gleiche Arm zu seiner gleichen Seite, so weit wie möglich nach oben.

(Öffne den Körper)

Gerne kannst du diese Übung mit einer Tiefen Bauchatmung kombinieren.



Übung 4: Rückenrollen (3x 20 Wiederholungen)



Rolle die Black Role nach oben und unten.

Dadurch kannst du deine Brustwirbelsäule in eine Überstreckung und in einen Rundrücken mobilisieren.

