Mobilisation der Brustwirbelsäule

ROTATION

Ausgangsstellung: Sitz vorn auf dem Stuhl oder Stand, Hände seitlich an den Kopf, hüftbreiter Stand

Bewegungsabfolge:

- Ellenbogen zeigen nach außen
- Oberkörper nach rechts und links rotieren

Besonderheiten:

- Becken stabil in der Mitte halten

Wiederholungen: 10x

Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS

Mobilisation der Brustwirbelsäule

BEUGEN UND STRECKEN IM STAND

Ausgangsstellung: Stand, Arme auf eine Stuhllehne stützen, Knie leicht gebeugt

Bewegungsabfolge:

- Rücken rund werden lassen, Kopf Richtung Brust ziehen
- Wirbelsäule strecken und in Tischposition gehen (Arme strecken)

Wiederholungen: 5x

Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS

Mobilisation der Brustwirbelsäule

BEUGEN UND STRECKEN IM SITZ

Ausgangsstellung: Sitz, auf dem vorderen Teil des Stuhls, Füße fest auf dem Boden

Bewegungsabfolge:

- Arme vor dem Körper zusammen nehmen, Kopf zwischen die Arme nehmen (Vorstellung: Bauchnabel Richtung Stuhllehne)
- Arme hinter dem Rücken zusammenführen und Brustbein nach vorn schieben

Wiederholungen: 5x

Dehnung: Position jeweils 15 Sekunden halten

Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS

Kräftigung der Rückenmuskulatur

OBERKÖRPERVORBEUGE MIT/ OHNE WASSERFLASCHEN

Ausgangsstellung: Stand, Bauchspannung aktivieren, Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper gerade nach vorn neigen

Bewegungsabfolge:

- Arme seitlich heben

Steigerung:

- Wasserflaschen in beiden Händen

Wiederholungen: 2x10

Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS

Entspannung der Brustmuskulatur

DEHNUNG AM TÜRRAHME/ WAND

Ausgangsstellung: Stand am Türrahmen oder Wand, Schrittstellung

Bewegungsabfolge:

- rechten Ellenbogen auf Schulterhöhe am Türrahmen/ Wand positionieren
- Oberkörper nach links drehen bis leichter Zug am Brustmuskel entsteht

Wiederholungen: Position 15 Sekunden halten, Seitenwechsel

Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS

Entspannung der Brustmuskulatur

BALL AN DER WAND

Ausgangsstellung: Stand mit dem Rücken an der Wand, Tennisball zwischen Wirbelsäule und rechten Schulterblatt positionieren

Bewegungsabfolge:

- Füße von der Wand wegsetzen
- rechte Hand auf linke Schulter legen
- kleine Kniebeugen - so den Ball hoch und runter rollen kann
- **NICHT über die Wirbelsäule rollen!**

Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS