

Brustwirbelsäulenmobilisation

Rolle



21.07.

Zeit: 10-15 deep breaths

Ziel: Mobilisation der Brustwirbelsäule in die Streckung.

Ausgangsposition: Rückenlage auf der Rolle, die Rolle liegt auf Schulterblatthöhe. Die Beine sind angestellt, ein Bein wird über das andere überkreuzt. Hände hinter dem Kopf, leichtes Doppelkinn.

Ausführung: Bewegen Sie Ihre Brustwirbelsäule sanft in Streckung über die Rolle und wieder zurück. Halten Sie dabei das Doppelkinn.

BWS Rotation

Matte



21.07.

1 x 15

Variation: per side

Ziel: Mobilität in der BWS

Ausgangsposition: Lege dich flach auf den Rücken. Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, sodass dein Körper ein T bildet. Die Handflächen zeigen nach oben oder unten - je nachdem, was sich angenehmer anfühlt. Stelle beide Füße nah zum Gesäß auf. Die Knie sind gebeugt und geschlossen.

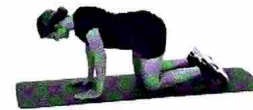
Lasse nun beide Knie langsam zu einer Seite kippen.

Ausführung: Schließe nun das T indem du die Arme auf derselben Seite auf der die Beine liegen zusammenführst.

Spüre die Rotation vor allem in der Brustwirbelsäule, nicht im unteren Rücken.

Serratusstütz im Vierfüßlerstand

Matte



21.07.

Ziel: Verbesserung der Schulterblattanbindung. Kräftigung der Schultermuskulatur.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Hände stehen unterhalb der Schulter. Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Knie stehen unterhalb der Hüfte.

Ausführung: Führen Sie ihr Brustbein nach unten in Richtung Matte damit die Schulterblätter sich zusammen ziehen. Dann schieben Sie sich aus den Armen zurück in die Ausgangsstellung und machen einen Rundrücken.

Variation Bicepcurl mit Miniband

Miniband



21.07.

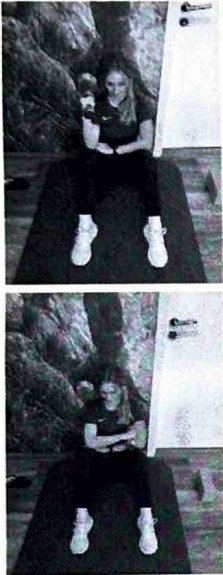
rot

Ziel: Kräftigungs-, Koordination- und Stabilitätstraining

Ausgangsposition: Positioniere das Miniband auf Höhe der Handgelenke. Beuge die Ellenbogen auf 90°. Gib Zug auf das Band, sodass die Handgelenke auf einer Linie mit den Ellenbogen sind.

Ausführung: Hebe die Arme und lasse sie langsam wieder absinken ohne die Spannung auf das Band zu verlieren.

Außenrotation Schulter im Wandsitz Kurzhanke



21.07.

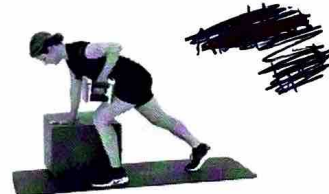
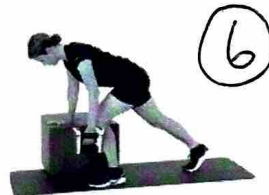
1kg

Ziel: Kräftigung der Außenrotatoren der Schulter, Schulterstabilität

Ausgangsposition: Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand und beuge die Knie an, sodass du deinen Ellenbogen auf deinem Knie abstützen kannst. Ziehe die Schulterblätter leicht nach hinten unten und halte Kontakt mit der Wand.

Ausführung: Drehe den Unterarm nach innen und bringe ihn dann langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück. Während der Ausführung sollte der Kontakt des Schulterblatts zur Wand gehalten werden.

Rudern einarmig aufgestützt Kurzhanke Kurzhanke



21.07.

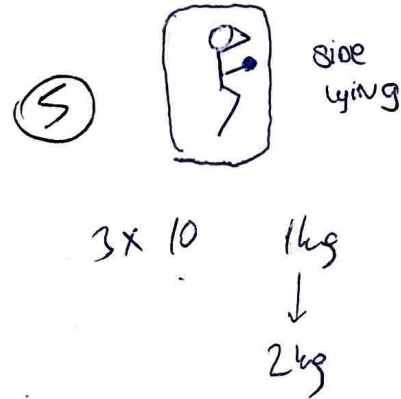
1kg

Ziel: Kräftigung der Arm- Schulter- und Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Das linke Knie und die linke Hand stützen auf der Bank wie in einem einseitigen Vierfüßlerstand. Das rechte Bein steht hüftbreit entfernt daneben. Der rechte Arm hält die Kurzhanke und hängt senkrecht geradem Rumpf.

Ausführung: Ziehen Sie die Kurzhanke in Richtung Schulter und senken Sie diese danach wieder langsam in die Ausgangsposition ab. Bleiben Sie während der Ausführung in der Wirbelsäule stabil.

Charge



~~ToDo: send MB~~
~~mit~~

