

Mobilisation BWS

3x/Woche

4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 29 Mar 2020

1. BWS AUTOMOBILISATION



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- zusammengerolltes Handtuch quer unter die Brustwirbelsäule legen
- Hände an den Hinterkopf legen
- Oberkörper vorsichtig über das Handtuch abrollen
- Position des Handtuchs unter der Brustwirbelsäule ändern und wiederholen

2. DREHDEHNLAGERUNG



30 Sek, 30s Pause, 3 Serien

- Rückenlage
- Beine aufstellen, Arme liegen gestreckt auf Schulterhöhe
- beide Beine gebeugt auf eine Seite ablegen
- Oberkörper bleibt liegen
- tiefe Atemzüge in die obere Brustkorbseite

3. BWS ROTATION



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Oberkörper nach rechts drehen und wieder zur Mitte
- Oberkörper nach links drehen und wieder zur Mitte
- Bewegungen ohne viel Kraftaufwand durchführen

4. BWS LATERALFLEXION



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Oberkörper nach rechts neigen und wieder zur Mitte
- Oberkörper nach links neigen und wieder zur Mitte
- Bewegungen ohne viel Kraftaufwand durchführen

5. KATZENBUCKEL



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Vierfüßler
- Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken
- Brustwirbelsäule Richtung Decke drücken