

# 6 ÜBUNGEN FÜR DIE Brustwirbelsäule

## QUICK TIPS

### Schulter kreisen

Regelmäßige Bewegung beugt Verspannungen vor und fördert die Durchblutung.



### Aufrichten

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Regelmäßiges Aufrichten aktiviert Ihre Haltungsmuskulatur.



### Wärme

Entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. **Achtung!** Nicht bei pulsierenden Schmerzen.



### Kälte

Kann Kopfschmerzen lindern. Vorsichtig dosieren und direkten Hautkontakt vermeiden.



Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen und die Intensität.



Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn keine Schmerzen auftreten.



Führen Sie die Übungen sorgfältig und regelmäßig durch.

## Übungen



Wiederholungen: 30 - 60 Sekunden (pro Seite)

### Dehnung Brustmuskulatur

Stellen Sie sich vor eine **Wand** und legen Sie **einen Arm** möglichst auf **Schulterhöhe an die Wand**. Halten Sie den Arm in dieser Position, mit **Fingerspitzen nach hinten**, und drehen Sie dann Ihren **Oberkörper behutsam von der Wand weg**. Verweilen Sie in dieser Position für ca. 30 Sekunden, idealerweise für 60 Sekunden. Der Arm sollte dabei stets auf **derselben Höhe** bleiben.



Wiederholungen: 10 tiefe Atemzüge

### Dehnung Zwerchfell

Setzen oder stellen Sie sich **gerade** hin. Atmen Sie tief ein. Atmen Sie dann **"laut"** durch leicht **geöffnete Lippen** aus. Sobald Sie das Gefühl haben, die **komplette Luft ausgeatmet** zu haben, halten Sie Ihre **Nase zu**. Auch wenn der Einatmungsreiz jetzt sehr stark ist, **probieren Sie nochmal ein bisschen Luft auszutreten**. Lassen Sie nun Ihre **Nase wieder los** und atmen Sie wieder tief ein.



Wiederholungen: 3x 30 Sekunden)

### Mobilisation Brustwirbelsäule

Rollen Sie zuerst ein **Handtuch zu einer großen Rolle** und positionieren Sie dieses im **oberen Bereich der Matte**. Legen Sie sich dann mit dem **Rücken entspannt auf die Rolle**, sodass sich diese auf **Höhe Ihrer Schulterblätter** befindet. Strecken Sie Ihre **Arme auf Schulterhöhe seitlich aus** und verweilen Sie etwa 30 Sekunden in dieser Position.



Wiederholungen: 3x 10

### Mobilisation Brustwirbelsäule

Bewegen Sie **gleichzeitig einen Arm mit gestrecktem Ellbogen nach vorne** und den **anderen Arm mit gestrecktem Ellbogen nach hinten**. **Wechseln** Sie dann die **Seiten**. Führen Sie die Bewegung **langsam und fließend im vollen Bewegungsausmaß** aus. Achten Sie darauf, dass Ihr **Oberkörper stabil** bleibt und die **Hüfte nicht zu rotieren** beginnt.



Wiederholungen: 6x)

### Kräftigung Brustwirbelsäule

Setzen Sie sich mit **gestreckten Beinen vor eine Wand auf den Boden**. Lehnen Sie sich mit dem **Rücken an die Wand**. Heben Sie nun Ihre **Arme in U-Position**, so dass auch diese die **Wand berühren**. Nun drücken Sie zeitgleich Ihre **Lendenwirbelsäule, Halswirbelsäule und Ihre Arme gegen die Wand**. Halten Sie diese Spannung für ca. 10 Sekunden. Atmen Sie währenddessen **ruhig und entspannt** weiter.



Wiederholungen: 3x 30 Sekunden

### Kräftigung Brustwirbelsäule

**Knien** Sie sich vor einen **Hocker** und legen Sie Ihren **Oberkörper auf diesem ab**. Heben Sie nun Ihre **Arme mit gestreckten Ellbogen** seitlich bis auf **Schulterhöhe** an. Drehen Sie die **Daumenseiten der Hände nach oben**. Führen Sie jetzt für etwa 30 Sekunden mit **beiden Armen gleichzeitig** und möglichst **synchron kurze, schnelle Hackbewegung** aus.



Play Store



App Store