



KRÄFTIGUNG OBERER RÜCKEN, BRUST- UND SCHULTERBEREICH

Faszien sind faszinierend!

Durch unsere Haltung und dadurch, dass wir unser Schultergelenk im Alltag leider nicht in vollem Ausmaß bewegen, können die faszialen Strukturen immer mehr verkürzen und verkleben. Diese Übungssequenz, vor allem die Dehnsequenz, hilft, hier wieder einen Ausgleich zu schaffen

1. Vorbereiten und aktivieren

Legen Sie sich auf den Bauch, und strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe seitlich ab. Die Handflächen sind zunächst am Boden. Ihr Kopf beziehungsweise Ihre Stirn ruht auf der Matte. Nun wandern Ihre Arme etwas nach oben bis zu einem Winkel von etwa 40°. Ziehen Sie beide Schulterblätter bewusst nach unten Richtung Gesäß (weg von den Ohren), und heben Sie dann beide Arme gestreckt ab. Falls Sie Ihre Arme nicht so weit nach oben bringen können, starten Sie in der Armposition, die gerade für Sie möglich ist, und arbeiten Sie in dieser Höhe damit weiter.



2. Dehnen

Danach legen Sie beide Arme (Handflächen nach unten) in etwa derselben Position (oder auf Schulterhöhe) wieder auf den Boden ab. Ein Arm wird nun Ihr „Hilfsarm“, diesen beugen Sie und legen Ihre Handfläche auf den Boden. Das Bein auf dieser Seite können Sie ebenfalls beugen.



Der andere – gestreckte – Arm wandert wieder von zunächst auf Schulterhöhe weiter hoch auf etwa 40° (oder eben so weit, wie es für Ihren Arm möglich ist). Nun drehen Sie Ihren Körper langsam aus der Bauchlage zur Seite. Der gebeugte Arm und das gebeugte Bein unterstützen dabei. Sie können den vorher gebeugten Arm und das gebeugte Bein mit in die Drehung nehmen und sanft nach hinten strecken. Durch dieses Drehen zur Seite aktivieren Sie die Spirallinie.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Brust-, Schulter- und Oberarmbereich auf der Körperseite, wo der Arm gestreckt auf dem Boden liegt.



Diese Variante eignet sich hervorragend für den Arbeitsplatz. Sie können diese Dehnung auch im Stehen an einer Wand durchführen. Bringen Sie dabei Ihre Schulter Richtung Wand. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper gerade bleibt, wenn Sie ihn langsam weg von der Wand drehen.



3. Dehnen, anspannen und lösen

In dieser Dehnposition den gestreckten Arm gegen den Boden anspannen und lösen.

Mit dem Ausatmen drehen Sie sich noch weiter in die Seitenlage und können somit die Dehnung noch mehr verstärken.

4. Kräftigung Brustmuskulatur, Schultergürtel und Oberarme

Strecken Sie in der Bauchlage beide Arme wieder in einem Winkel von etwa 40° (oder weniger) nach oben, und drehen Sie sie nach außen, sodass Ihre Daumen nach oben zeigen. Den Kopf halten Sie in der Verlängerung der Wirbelsäule flach über dem Boden und richten Ihren Blick nach unten. Heben Sie Ihre Arme nun mit kleinen pulsierenden Bewegungen vor und hoch. Ihre Schulterblätter ziehen Sie dabei Richtung Wirbelsäule (weg von den Ohren). Die Bewegung erfolgt nur in den Schultergelenken, nicht mit dem Oberkörper.

Spüren Sie die Kraft in Ihrem Brust-, Schulter- und Oberarmbereich und im oberen Rücken.



5. Dehnen und nachfedern

Begeben Sie sich wieder langsam in die Dehnposition von Punkt 2. Sie können in der Dehnung sanft nachfedern.



6. Abspeichern

Nehmen Sie wieder die Position von Punkt 1 ein.



7. Mobilisieren und entspannen

Aus dem Vierfüßerstand ziehen Sie sich vom Becken aus hoch in ein verkehrtes „V“. Diese Position ähnelt dem herabschauenden Hund aus dem Yoga.

Falls Ihnen das Wiederholen der Kräftigungsübung im Punkt 4 zu anstrengend wird, gehen Sie wie folgt vor: Punkt 1 bis 3 – jeweils zuerst rechte Seite, dann linke Seite; Punkt 5 und 6 – jeweils zuerst eine Seite, dann die andere.



Buchtipps

Mit dem Faszien-Genuss-Training können Sie Ihr Genuss-Gesundheitsprojekt planen und bekommen ein wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm vorgestellt. Dr. Barta-Winkler macht deutlich, welche Auswirkungen eine falsche Behandlung unseres Bindegewebes durch einseitige, schädliche Bewegungsmuster oder auch durch Stress haben kann.

Elisabeth Barta-Winkler

Das Faszien-Genuss-Training

Freya Verlag, 256 S.,
Klappbroschur, 24,90 €,
ISBN 978-3-99025-509-4

Wir verlosen

10 X das Buch

„Das Faszien-Genuss-Training“
von Elisabeth Barta-Winkler

Machen Sie mit unter dem
Kennwort: FASZIEN

Senden Sie uns eine E-Mail mit dem Kennwort an

gewinnen@weck.de

Gern können Sie auch per Postkarte (ausreichend frankiert) am Gewinnspiel teilnehmen. Adresse sowie Teilnahmebedingungen finden Sie auf **Seite 147**.

Fotos: © Thomas Gruber, Tom Son, Tomson e. U.