

Rückenmobilisation

Schultergürtel



- sitzende Position, beide Füße auf dem Boden, Oberkörper aufrecht
- beide Arme (Handflächen nach vorn zeigend) strecken sich nach hinten (dabei ziehen sich die Schulterblätter zusammen, der Brustkorb öffnet sich), Position 10 Sekunden halten
- die Arme gehen zurück in die Ausgangsposition
- 10-15x wiederholen

Oberer Rücken



- aufrechter, hüftbreiter Stand
- die Hände greifen einander und werden mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper auf Schulterhöhe gehalten
- das Kinn senkt sich zum Brustbein, dabei rundet sich der obere Rücken, Position 10 Sekunden halten
- Oberkörper in die Ausgangsposition zurückführen
- 10-15x wiederholen

Unterer Rücken



- aufrechter, hüftbreiter Stand
- beide Arme umschließen das angewinkelte und angehobene Bein
- mit geradem Rücken wird das Knie an den Oberkörper herangezogen, der Fuß bleibt entspannt
- ca. 20-30 Sekunden halten, Seitenwechsel (2-3x pro Seite wiederholen)

Gesamte Wirbelsäule



- aufrechter, hüftbreiter Stand
- Hände legen sich entspannt aufeinander und Arme werden gestreckt vor den Körper auf Schulterhöhe gebracht
- die Arme werden über den Kopf geführt, leichte Rückbeuge der Wirbelsäule (Position 10 Sekunden halten)
- der gesamte Körper wird aufgerichtet
- Absenkung der Arme in die Ausgangsposition
- 10-15x wiederholen