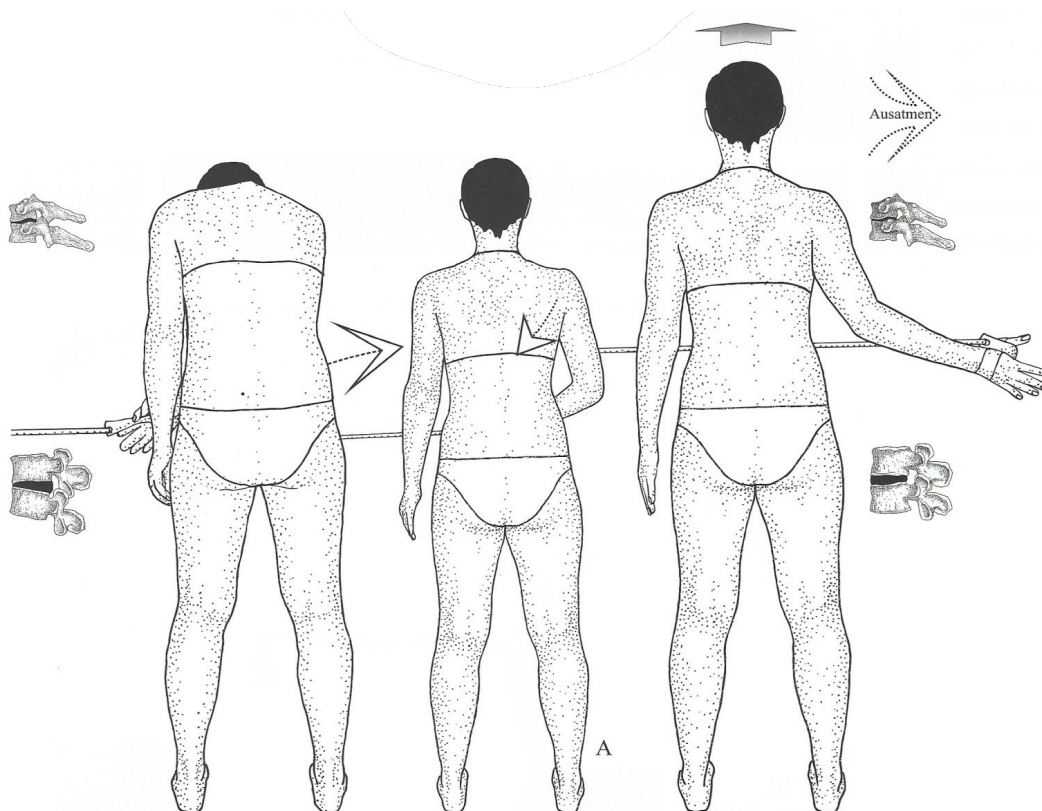


Grundübungen

2. Übung

Stand auf beiden Beinen, Ziehen mit einem Arm zur Seite



Ausgangsposition - passiver Übungsteil

- Entspannter Stand, seitlich zur Seilbefestigung.
- Die Wirbelsäule nach oben drücken und einen langen kyphotischen Bogen (Katzenbuckel) bilden.
- Der Oberkörper bleibt oberhalb des Beckens d.h. zur vorderen Achse ausgleichen und darf nicht vorgeschoben werden (Brustbein bleibt oberhalb der Symphyse)
- Der rechte Arm ist diagonal vor dem Rumpf und wird durch die Kraft des el. Seils passiv zur Seite gezogen. Die Handfläche zeigt zum Körper.
- Der ganze Rücken ist entspannt, d.h. im Bereich des Hinterkopfs, des Nackens, der Schulterblätter, des Oberkörpers sowie im Lendenbereich.
- Das Einatmen erfolgt in der passiven Position. Die Wirbelsäule wird passiv nach vorn gestreckt und rotiert. Die Segmente der Lenden- und Halswirbelsäule treten auseinander öffnen sich mehr am hinteren als am vorderen Pol der Bandscheibe, wo sich jedoch ein leichter Druck bildet.

Es kommt zur koordinierten Bewegung zwischen Arm, Schulterblatt und Brustkorb. Der rechte Arm bewegt sich nach vorn und das Schulterblatt gleitet am Brustkorb entlang in die gleiche Richtung gefolgt vom Arm bei der gleichzeitigen Rotation des Brustkorbs. Die Dornfortsätze der Wirbelsäule folgen der Schulterblattbewegung und dies führt zur Entstehung der funktionellen skoliotischen Verkrümmung.

Durchführung - aktiver Übungsteil

- Die Übung beginnt mit der Anspannung der Gesäßmuskulatur, dem ausgleichen des Beckens; sowie der Lendenlordose.
- Nachdem die ausgeglichene Stehposition allmählich erreicht wird, kräftigen wir den Rumpf vom Becken nach oben, bis zum mittleren Bereich der Schulterblätter.
- Jetzt ziehen wir den rechten Ellenbogen nach hinten und horizontal zur hinteren Rumpfebene, aber nicht weiter! Position A
- Das rechte Schulterblatt nähert sich der Wirbelsäule und sinkt leicht nach unten. An der aktiven Körperseite ist die Schulter weiter nach unten gesenkt als an der passiven.
- Der Kopf ist in Achsstellung und der Hinterkopf wird aufgehoben. - Der Nacken ist ganz entspannt.
- In der aktiven Position wird im Unterbauch ausgeatmet. Position B (sollte erst nach Beherrschung der Übung in Position A durchgeführt werden).
- Aus der A Position ziehen wir den Arm horizontal zur Seite und drehen den Daumen nach oben. Die Wirbelsäule ist durch die Aktivität der LD, TR Spirale aktiv nach oben gestreckt. Die Segmente der Lenden- und Halswirbelsäule treten auseinander und öffnen sich. Die Wirbelsäule wird zur mittleren Körperachse ausgeglichen - Zentrierung.