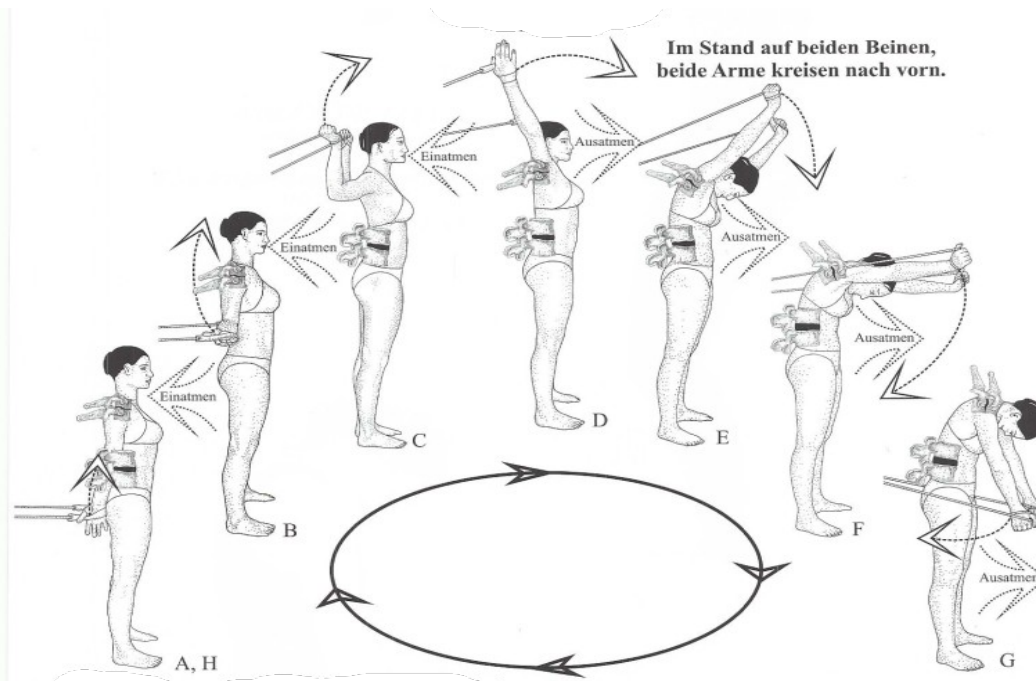


Übung 6 im Stehen



Ausgangsposition - passiver Übungsteil

Wir stehen mit dem Rücken zur Befestigung des Seils.

- Der Rücken ist zur hinteren Körperachse ausgeglichen.
- Die Arme hängen seitlich neben dem Körper herunter, die Handflächen sind nach außen gedreht und der Daumen zeigt nach hinten.
- Der ganze Rücken ist entspannt d.h. im Bereich des Hinterkopfs, des Nackens, der Schulterblätter sowie im Lendenbereich.
- In dieser Position atmen wir ein. Die Segmente der Hals- und Lendenwirbelsäule sind ausgeglichen. Die Ausgangsposition ist durch die ES, QL Vertikale stabilisiert.

Ausführung - aktiver Übungsteil

Bei dieser Übung werden wir seitlich und etwa 30 cm. von der Schulter entfernt große Kreise mit den Armen beschreiben. Phase A - die Übung beginnt mit Anspannung der Gesäßmuskeln, Ausgleichen des Beckens und der Lendenlordose. Nach und nach nehmen wir eine ausgeglichene Stehposition ein, kräftigen den Rumpf vom Becken nach oben bis auf die Ebene der Mitte der Schulterblätter Th 5 (5. Brustwirbel). Der Kopf ist in Achsstellung, der Hinterkopf ist hochgezogen. Phase B - der Unterarm wird bis auf die Ebene der Ellenbogen hochgehoben, nach außen horizontal zur Achse des Armknochens rotiert. Die Hände ziehen wir nach hinten. Die Ellenbogen bewegen sich nach hinten zueinander und dürfen die Ebene des Körpers nicht überschreiten. Die Handflächen zeigen nach oben (Supination). Wir heben den Zeigefinger leicht an, sodass das Seil zwischen Daumen und Zeigefinger bleibt. Der Brustkorb öffnet sich oben an der Vorderseite, die unteren Rippen bleiben weiterhin nach unten gezogen. Der Kopf ist in Achsstellung und der Hinterkopf wird nach oben gestreckt. Der Nacken ist völlig entspannt. Das Einatmen wird fortgesetzt. Die Position B ist durch die LD, TR. Spirale stabilisiert. Phase C - die Hände bewegen sich weiterhin nach oben und die maximale Streckung des Schultergelenks nach hinten wird eingehalten. Phase D - die Bewegung nach oben beenden wir mit hoch gestreckten und leicht in V- Form ausgebreiteten Armen. - hier endet das Einatmen. Mit leichtem Ausatmen (ca. 20 der Kapazität) ziehen wir die Schulterblätter nach hinten unten und entspannen dabei ganz deutlich den Nacken. Phase E - wir strecken den Hinterkopf kräftig nach oben und fangen an, die Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel vom Hinterkopf nach unten abzurollen und das Kinn Richtung Brustbein zu ziehen. Das Ausatmen wird fortgesetzt. Phase F - Das Abrollen der Wirbelsäule im Brustbereich wird fortgesetzt und das Brustbein wird in Richtung Schambein gezogen. Phase G - Das Abrollen der Wirbelsäule erreicht den Höchststand im Bereich der Lendenwirbelsäule. Wir bilden hier eine maximale Kyphose, die sich nach hinten auswölbt. Das Becken bleibt stabil und der M. gluteus maximus aktiviert. Wichtig: die Mitte des Brustkorbs muss sich nach hinten und nicht nach vorn bewegen. Auf diese Weise kann die vordere Bewegungsachse angehalten werden. Hier endet das Ausatmen. Phase H - Wir nehmen eine lockere Stehposition ein, entspannen alle Muskeln einschließlich der M. gluteus maximus. In den E, F, G Positionen ist die Wirbelsäule durch die SA Spirale nach oben und nach vorn aktiv gestreckt. Die Segmente der Lenden- und Halswirbelsäule treten auseinander und öffnen sich sowohl am vorderen als auch am hinteren Pol der Bandscheibe.