

Test zum Faszientraining 'Spirallinien'

Durch einseitige Oberkörperrotationen wird die Verwindungsfähigkeit der Wirbelsäule überprüft. Dabei wird das Verhältnis zwischen beiden Körperseiten deutlich: Durch Links- oder Rechtsdrehungen wird jeweils die gegenüberliegende obere Spirallinie gedehnt, während die andere stabil nach vorne ausgerichtet bleibt. Bewegungseinschränkungen einer Seite werden so sichtbar.

Grundstellung: Stellen Sie sich aufrecht im hüftbreiten Stand vor einen Tisch. Richten Sie Hüfte und Becken zentral aus, indem Sie mit den Oberschenkeln die Tischkante berühren. Halten Sie diesen Kontakt während der gesamten Übung aufrecht, um Ausweichbewegungen mit der Hüfte und dem Becken zu vermeiden. Verschränken Sie die Arme vor der Brust, Ihr Blick ist nach vorne gerichtet.

■ Wenn Sie die Grundstellung eingenommen haben, drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts. Der Kopf folgt der fließenden Drehbewegung. Sobald Sie ein Ziehen im Oberkörper verspüren, verharren Sie in dieser Position. Strecken Sie nun Ihre Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.

■ Schätzen Sie den erzielten Rotationswinkel mithilfe des rechten Armes ein.

Nutzen Sie dazu das Bild des Ziffernblattes einer Uhr: Zeigt der Arm in Richtung 4, 5 oder 6 Uhr?

■ Lösen Sie die Haltung behutsam auf. Vergleichen Sie das Ergebnis mit der unten stehenden Prüfpampel.

■ Führen Sie den Test nun auf der Gegenseite durch. Achten Sie erneut darauf, dass die Rotationsbewegung langsam und gegen Ende nicht ruckartig ausgeführt wird. Verharren Sie in der Endposition. Schätzen Sie die Rotationsposition mithilfe Ihres linken Armes ein: Können Sie sich auf 8, 7 oder 6 Uhr aufdrehen?

■ Lösen Sie die Haltung wiederum behutsam auf. Vergleichen Sie das Ergebnis mit der Prüfpampel.

	Achtung! Falls Sie Ihre Arme nur auf ca. 4 Uhr (rechter Arm) bzw. 8 Uhr (linker Arm) positionieren können, ist die Funktionalität Ihrer SPL deutlich eingeschränkt. Sie sollten diese mit Hilfe unserer Übungen gezielt verbessern.
	Vorsicht! Bei einem Rotationswinkel auf ca. 5 Uhr (rechter Arm) bzw. 7 Uhr (linker Arm) liegen leichte Bewegungseinschränkungen vor, die die Funktionalität Ihrer SPL beeinträchtigen. Führen Sie unser Programm immer wieder durch.
	Weiter so! Sie können Ihre Arme auf ca. 6 Uhr (rechter und linker Arm) rotieren. Es liegen keine Einschränkungen der Funktionalität Ihrer SPL vor. Bauen Sie präventiv Übungen zur SPL in Ihren (Trainings-)Alltag ein.



Grundstellung



Programm & einzelne Übungen oft durchführen!



Programm & einzelne Übungen immer wieder durchführen!



Programm & einzelne Übungen gelegentlich durchführen!