

Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für den oberen Rücken, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Körperhaltung	Rücken aufrichten	bis 2 Min.
Kräftigung	Druck aufbauen	bis 2 Min.
Mobilisation Dehnung	Brustwirbelsäule seitlich neigen	bis 2 Min.
Mobilisation Dehnung	Brustkorb weiten	bis 1½ Min.
Mobilisation Dehnung	Brustkorb drehen	bis 2½ Min.
Focusing	Nachspüren	bis 2 Min.

Mach mit!

Oberer Rücken – Übung 5

Brustkorb drehen



Brustkorb drehen

Dehnen Sie Ihre Körperflanken und trainieren Sie die Beweglichkeit in Brust- und Halswirbelsäule.

- Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf das vordere Drittel eines Stuhls und schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Legen Sie nun die linke Hand auf die Außenseite des rechten Oberschenkels und greifen Sie mit der rechten Hand die Sitzfläche Ihres Stuhls knapp hinter dem Gesäß.
- Atmen Sie tief ein. Ausatmend drehen Sie langsam den Oberkörper und den Kopf nach rechts. Bleiben Sie in dieser Position und atmen Sie ruhig weiter. Bei jedem Ausatmen üben Sie mit der linken Hand durch leichten Zug einen Gegendruck auf den Oberschenkel aus, sodass Sie sich noch ein klein wenig mehr in die Drehung begeben können.
- Lösen Sie die Anspannung in der linken Hand und drehen Sie Oberkörper und Kopf wieder sanft zur Mitte zurück.
- Stellen Sie das angewinkelte Bein auf den Boden und pausieren Sie für zwei Atemzüge.
- Wechseln Sie dann die Seite und führen Sie die Übung durch, indem Sie mit Oberkörper und Kopf nun nach links drehen. Erzwingen Sie nichts: Je nach Tagesform und Einschränkungen können Sie sich mehr oder weniger fordern und die Drehung mehr oder weniger intensivieren.
- Stellen Sie das angewinkelte Bein wieder ab und spüren Sie der Übung nach.



Kopf und Oberkörper zur Seite drehen und die Drehung mit leichtem Druck der Hand gegen den Oberschenkel unterstützen.