



Dehnung der Brustmuskulatur

Stellen Sie sich an der zu dehnenden Seite in Schrittstellung. Legen Sie die Hand und den Unterarm an die Wand oder einen Türstock. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, bis Sie in der Brustmuskulatur ein Dehngefühl spüren.

Nun drehen Sie den Oberkörper samt Kopf zur Gegenseite um die Drehung zu verstärken.

Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen!



Mobilisation des Brustkorbes, Entlastung der Verdauungsorgane, Dehnung der vorderen Beinmuskulatur

Durch unsere Arbeitshaltung im Alltag ist bei den meisten Menschen die Muskulatur der vorderen Körperseite verkürzt und in der Innenrotation fixiert.

Knien Sie sich auf den Boden und legen Sie sich rücklings auf einen großen Gymnastikball. Die Hände strecken Sie entweder nach hinten über den Kopf oder rechtwinklig vom Körper weg. Um die Spannung zu erhöhen drücken Sie das Becken vom Ball weg.

Wenn Ihnen das Knien schwer fällt, setzen Sie sich auf den Ball, lassen das Gesäß Richtung Beine rutschen, sodass Sie rücklings auf dem Ball liegen und die Beine stabil am Boden stehen.



Fascienrolle

Stellen Sie sich vor, Ihr gesamter Körper besteht aus Strohhalmen/Hohlfasern aus denen die unterschiedlichsten „Körpermaterialien“ (Muskeln, Fascien..)

gebildet werden und der Rest sind verschiedenste Flüssigkeiten (95% unseres Körpervolumens).

Wenn man sich langsam über die Rolle rollt, werden die Flüssigkeiten durch die Holfasern gepresst. Dadurch lockern sich die verspannten Regionen, bzw. zu weiches Bindegewebe bekommt mehr Spannung.

Anleitungen und Bestellmöglichkeiten finden Sie im Internet unter „Black Roll“ oder „Fascienrolle“.



Physiotherapie Neureiter

T: 06243/28840

M: office@physiotherapie-neureiter.at