

Baden-Baden, März 2016

Übungen zur Mobilisation der Brustwirbelsäule

Eine unbewegliche Brustwirbelsäule sorgt für viele Probleme im Alltag und im Sport. Mit regelmäßigen Mobilisationsübungen lässt sich die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule deutlich verbessern.

Für die **Grundübung** zur Mobilisation Brustwirbelsäule (BWS) nutzen wir eine **Hartschaumrolle / Foam-Roller**.

Ziel und wichtigster Bestandteil der Übung ist sich **gestreckt nach hinten über die Rolle** zu legen. Dabei lockern sich Verhärtungen.

Wichtig bei der Ausführung:

- **Beuge dich nach vorne** und **strecke dich nach hinten**.
- Versuche deinen Rücken quasi um die Rolle zu legen.
- Mache nur kontrollierte Bewegungen
- Nutze deinen aktuellen (vollen) Bewegungsumfang

BWS-Mobilisation mit der Rolle - So geht´s:

- Positioniere die Rolle knapp unterhalb des Brustkorbs am Rücken.
- Deine Arme sind verschränkt und umfassen deinen Oberkörper (*so wird das Gewebe am Rücken gestrafft*)
- Strecke dich nach hinten über die Rolle.
- Halte diese Position eine Zeitlang. Strecke dich bei Bedarf weiter.
- Richte dich anschließend auf, wie bei einem Crunch. Das Gesäß rutscht etwas in Richtung Füße, dadurch wird die Rolle etwas weiter nach oben geschoben.
- Neige dich nach hinten und strecke den Rücken so weit wie möglich über die Rolle.
- Verharre etwas in dieser Position.
- Positioniere die Rolle dann ein Stück weiter Richtung Nacken dann die Rolle ein.
- Neige dich auch hier nach hinten und hebe das Gesäß dabei vom Boden ab.

Zur Erinnerung: Ziel ist hier nicht punktuelle Verhärtungen zu bearbeiten (dafür ist der Ball viel besser geeignet).

Trainingsziel ist die Brustwirbelsäule zu mobilisieren.

Das Umfassen des Oberkörpers mit den Armen ist dabei sehr effektiv, um die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule im oberen (Rücken-)Bereich zu verbessern.

BWS-Mobilisation mit der Rolle mit Strecken und Querrollen:

Mit dem Strecken nach hinten über die Rolle lassen sich hartnäckige Verhärtungen nicht lösen. Hierfür benötigst du einen harten Ball oder einen Duo-Ball (*siehe unten*) oder folgende Variation: **So geht's:**

- Positioniere die Rolle wieder knapp unterhalb des Brustkorbs am Rücken. Deine Arme sind ebenfalls verschränkt und umfassen deinen Oberkörper (s.o.).
- Wenn du eine verhärtete Stelle bemerkst rolle an dieser Stelle vor und zurück.
- Rolle dann mit dem Oberkörper ganz nach rechts und dann ganz nach links bis eine Besserung eintritt.
- Falls eine Seite verspannter ist als die andere: Rolle hauptsächlich auf der verspannten Seite.

BWS-Mobilisation mit dem Duo-Ball:

Bei der Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS) mit der **Hartschaumrolle / Foam-Roller** erzielt man in der Kombination mit der Streckung eine sehr gute, allgemeine Wirkung.

Um die Wirkung zu verbessern und zu verfeinern nutze den **Duo-Ball**.

So geht's:

- Positioniere den Duo-Ball knapp unterhalb des Brustkorbs am Rücken.
- Deine Arme sind verschränkt und umfassen deinen Oberkörper.
- Der Ball ist in jedem Fall zwischen zwei Wirbeln platziert.
- Lege dich langsam nach hinten ab.
- Der Duo-Ball muss punktuell gestützt werden (aktiviere dafür deine Rumpfmuskulatur).
- Hebe das Gesäß etwas ab und rolle auch von Seite zu Seite.
- Strecke dich nach hinten über den Duo-Ball.
- Halte diese Position eine Zeitlang. Strecke dich bei Bedarf weiter.
- Richte dich anschließend auf, wie bei einem Crunch. Das Gesäß rutscht etwas in Richtung Füße, dadurch wird die Rolle etwas weiter nach oben geschoben.

BWS-Mobilisation mit einseitigem Auf- und Abrollen auf der Hartschaumrolle:

Wenn eine Rückenseite tatsächlich verspannter ist an die andere kannst du auch die Mobilisation mit einseitigem Auf- und Abrollen durchführen.

So geht's:

- Wenn die rechte Seite verspannter ist als die linke Seite, drehst du dich auf die rechte Seite und rollst über genau diese Verhärtung auf und ab.
- Sehr gute Dienste leistet dabei auch ein Duo-Ball oder eine Rolle mit Einkerbungen.

BWS-Mobilisation mit mit Duo-Ball und Kettlebell:

Wenn du relativ kräftig bist, musst du bei der Mobilisierung der Brustwirbelsäule unter Umständen zusätzliches Gewicht verwenden.

Nutze dafür gerne eine Kettlebell / Kugelhantel mit 12kg, 16kg, oder 20kg.

Dadurch verstärkt sich der Druck auf den Ball oder die Rolle und die Mobilisation wird intensiver und wirkungsvoller.

So geht's:

- Stelle die Kettlebell (*alternativ: Hantelscheibe*) auf der Brust ab und fasse sie mit beiden Händen.
- Platziere den Duo-Ball unter dem Teil des (oberen) Rückens, der mobilisiert werden soll.
- Lege dich über den Duo-Ball (oder die Hartschaumrolle) nach hinten.
- Drehe dich jetzt langsam auf die Seite. Drehe dich dann auf die andere Seite.
- Halte und stabilisiere beim Drehen die Kettlebell.
- Mache das ein paar Mal.
- Bewege dich anschließend wie bei einem Crunch nach vorne (Kinn zur Brust) und bewege dich dann wieder nach hinten und lege dich so weit wie möglich nach hinten ab.

BWS-Mobilisation mit Rückenstreckung und gestreckten Armen

Bei der Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS) mit Rückenstreckung und gestreckten Armen nutzt du am besten eine **Hartschaumrolle / Foam-Roller**.

Mobilisation der Brustwirbelsäule mit gestreckten Armen - So geht's:

- Positioniere die Rolle wieder knapp unterhalb des Brustkorbs am Rücken.
- Deine Arme sind nach hinten gestreckt (Handflächen zeigen nach vorne; beide Ellenbogen sind und bleiben die ganze Zeit über gestreckt – das sorgt für Schulterstabilität.)
- Aktiviere deine Rumpf- und Bauchmuskulatur und vermeide eine Überstreckung im Bereich der Lendenwirbelsäule.
- Lege deinen Oberkörper nach hinten über die Rolle.

Mit einem **Duo-Ball** gehst du genauso vor, die Mobilisierung der BWS kann dabei punktueller gesteuert werden.

Alternativen:

Du hast keine Rolle, keinen Ball oder Duo-Ball?

Alternativ kannst du auch einen Besen-Stil, eine Stange oder irgendeine Rolle nutzen (sie darf nicht zu weich sein; Aqua-Nudeln sind in der Regel zu weich, wenn aber nichts anderes zur Hand ist, ist das auch okay). Auch ein Fass oder ähnliches ist –



Bild: Jörg Linder / Duo-Ball und Hartschaumrolle
