Vordere Muskelkette

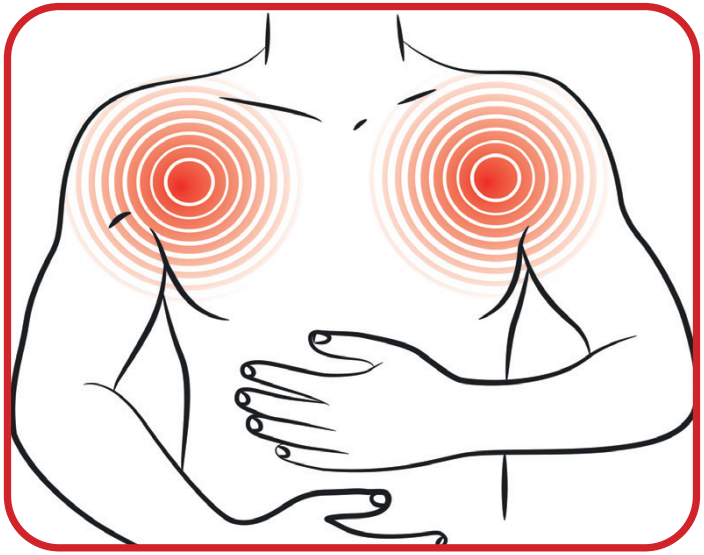
8.1

Muster betonen: Verkürzte vordere Muskelkette öffnen

Bild 1-2
Mit der Ausatmung langsam den Kopf senken, den oberen Rücken runden und die Arme eindrehen, so dass die Handrücken zusammenkommen.

Bild 2
So weit wie möglich dieses Muster betonen und bis zum kompletten Ausatmen darin bleiben.

Bild 3-4
Mit dem Einatmen langsam, von unten beginnend, die Arme öffnen, die Wirbelsäule aufrichten, den Blick nach vorne/oben richten.
3-4 Mal wiederholen.



Vordere Muskelkette
Durch übermässig lange Sitztätigkeit und Bewegungsmangel verkürzt die vordere Muskelkette (Sterno-Symphysale-Belastung).

Durch diese Übung wird dieses Verkürzungsmuster verstärkt und durch das Öffnen die reflektorische Gegenbewegung unterstützt. Der Körper kann so sein Muster erkennen und sich neu ausrichten. Gerade bei Problemen im Schulter- und Brustbereich ist diese Übung geeignet.

Hinweis *Täglich wiederholen, gut bei chronischen Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, Atemthematik, Aufrichtungsthematik.*

OBAZ Ortho-Bionomy® Ausbildungszentrum Basel
C. Obermeier
kontakt@obaz.ch
obaz.ch

Biohof GUMME Ortho-Bionomy®
Bea Ramser
bea@gumme.ch
gumme.ch

pamix feinstoffliches
Pamela Battanta
info@pamix.ch
pamix.ch