

Blackroll - Brustwirbelsäule

Ziel	Myofaszielles Training
Beanspruchte Körperregionen	Oberkörper
Beanspruchte Muskelgruppen:	Oberer Rücken
Trainingsgeräte:	Blackroll oder Duoball/ 2 Tennisbälle

STARTPOSITION

- Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie die Blackroll im Bereich der Brustwirbelsäule (Abb. 1).
- **ACHTUNG:** Hier ist dabei zu beachten, dass der Druck nicht auf der Wirbelsäule liegt, sondern auf der umliegenden Muskulatur.

AUSFÜHRUNG

- Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt
- Das Gesäß wird angehoben
- Langsam über die gesamte Länge des Brustwirbelbereichs vor- und zurückrollen
- Wenn Sie einen besonders verspannten Punkt gefunden haben, können Sie kurz anhalten
- Wenn die Wirbelsäule von zu wenig stützender Muskulatur umgeben ist, kann hierbei zu viel Druck auf der Wirbelsäule lasten. Um dies zu vermeiden, können Sie den Oberkörper leicht rotieren, um den Schwerpunkt rechts bzw. links der Wirbelsäule zu legen.

VARIANTEN

- Für mehr Druck auf der Wirbelsäule können Sie die Arme über dem Kopf ausstrecken (Abb.2). Für weniger Druck können Sie im Stehen an der Wand beginnen.
- Alternativ können Sie einen Duoball (Abb. 4) benutzen oder 2 Tennisbälle in einer Socke platzieren. Hierbei platzieren Sie die Bälle so, dass der Druck der Bälle auf beiden Seiten neben der Wirbelsäule liegt, dass heißt die Wirbelsäule sich zwischen den Bällen befindet (Abb. 3).



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 4

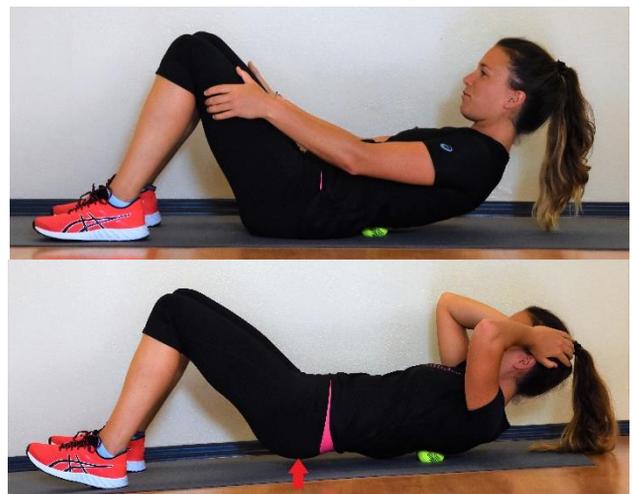


Abbildung 3