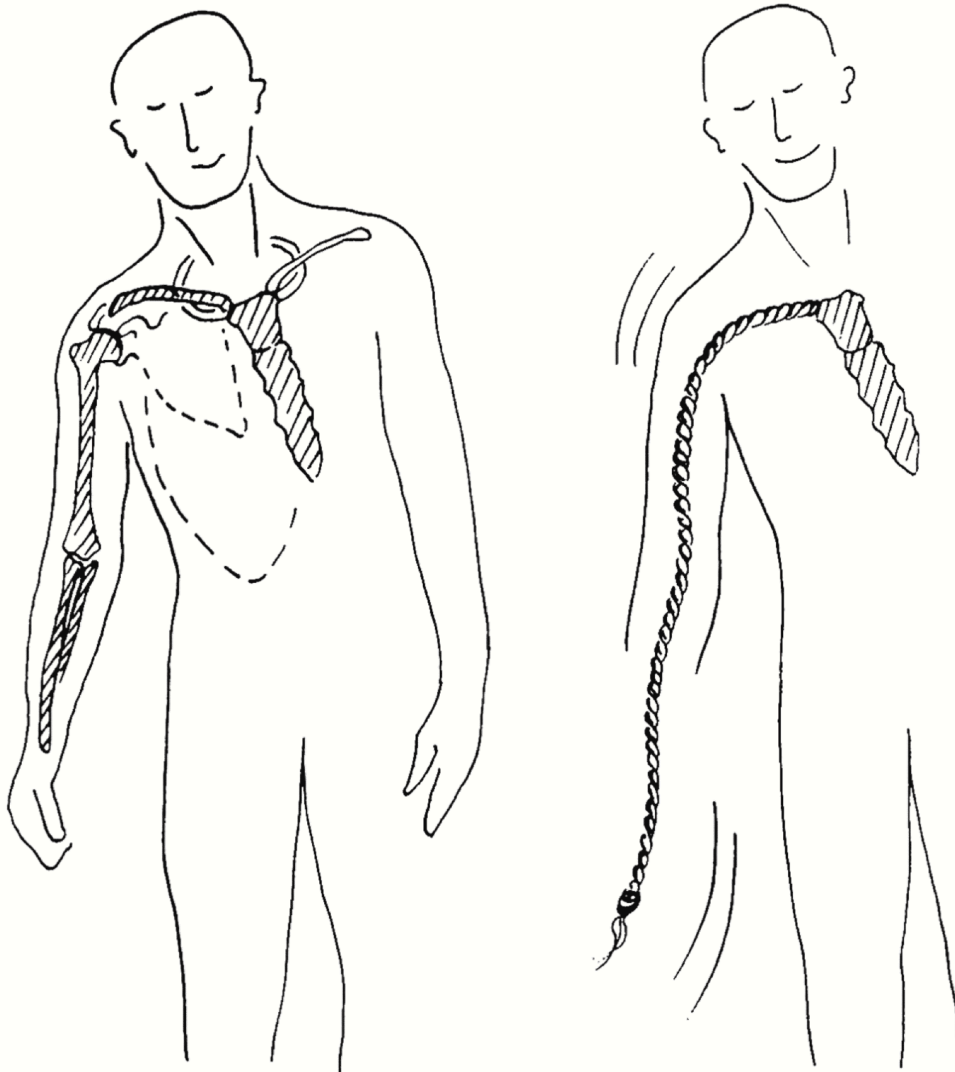


Konzentration – Verspannungen lösen: Kordel baumeln lassen

Diese Übung dient zur Lockerung der Arme, Schultern und somit indirekt der Wirbelsäule. Immer auf beide Seiten ausführen.



Wir stehen bequem auf beiden Füßen. Wir stellen uns vor, der Arm fange am Brustbein an und sei eine lange Kordel. Wir beugen uns leicht seitlich nach rechts und schwingen die Kordel ein wenig vor und zurück. Wir lassen sie locker baumeln. Nach einer Minute kommen wir langsam wieder in die aufrechte Haltung.

Wie fühlt sich der rechte «Kordelarm» im Vergleich zum linken Arm an? Ist er nicht länger und leichter geworden? Wir wiederholen diese Übung mit dem anderen Arm.

Bemerkung: Das Gewicht der Arme ruht via Schulterblatt und Schlüsselbein auf dem Brustbein. Dies überträgt das Gewicht der Arme über die Rippen auf die Wirbelsäule. Lockere und leichte Arme und gut zentrierte Schultern nehmen Zug und Druck von der Wirbelsäule weg und vermindert somit mögliche Schmerzen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO