
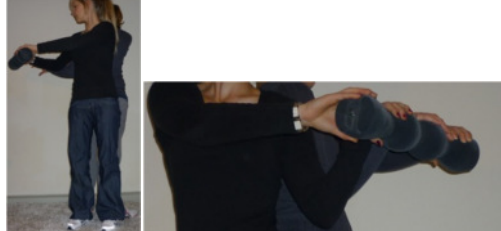


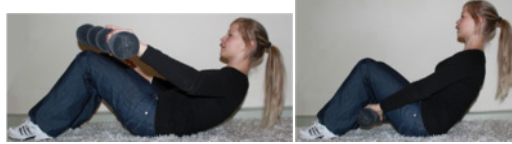






<b>Übungsbeschreibung</b> <i>Erwärmung, Mobilisation, Lockerung</i>	<b>Ziel</b>	<b>Hinweis</b>	<b>Bild</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stehende Position einnehmen</li> <li>- Backpack® mit den Handgelenken am Körper halten</li> <li>- Wirbel für Wirbel langsam abrollen</li> <li>- Kurz in dieser Position verharren</li> <li>- Wirbel für Wirbel zurück in aufrechten Stand</li> </ul>	Erwärmung und Vorbereitung der Wirbelsäule	Mit dem Kinn beginnen und jeden einzelnen Wirbel langsam nach unten und anschließend wieder nach oben bringen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zu zweit Rücken an Rückenstellen</li> <li>- Eine Person hat Backpack® und gibt diesen durch seitliches rotieren des Oberkörpers dem Partner (ebenfalls seitliches rotieren); Seiten-, bzw. Richtungswechsel</li> </ul>	Oberkörpermobilisation, dynamische Drehfunktion der Wirbelsäule		
<i>Kräftigung</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrechte Sitz- oder Stehposition;</li> <li>- Backpack® waagrecht vor dem Körper</li> <li>- Backpack® zusammendrücken und auseinanderziehen</li> <li>-Griff ändern</li> </ul>	Kräftigung der Schulter-, Brust- und Oberarmmuskulatur	Achten Sie darauf, dass Ihre Ausatmung in der Anspannungs- und Einatmung in der Entspannungsphase stattfindet	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aufrechte Sitzposition einnehmen</li> <li>- Brustbein anheben</li> <li>- Mit beiden Händen Backpack® greifen</li> <li>- Arme waagrecht über den Kopf strecken</li> <li>- Oberkörper nach vorne neigen und halten</li> <li>- Zur Verstärkung den Oberkörper abwechselnd mit kleinen, etwas schnelleren Bewegungen von rechts nach links drehen</li> </ul>	Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; Intensität nach eigenem Empfinden; Auch schulterbreiter Stand mit leicht angewinkelten Knien möglich	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- In Rückenlage</li> <li>- Beine aufstellen Backpack® mit beiden Händen umfassen und auf Körper legen -</li> <li>- Oberkörper anheben, dabei Backpack® in eine Hand nehmen</li> <li>- unter den Beinen in die andere Hand abgeben</li> <li>-Oberkörper senken, dabei Backpack® in Beide Hände nehmen</li> <li>-Seiten-, bzw. Richtungswechsel</li> </ul>	Kräftigung der oberen und im, Kleinen der seitlichen Bauchmuskulatur	Ausatmen, wenn Sie Oberkörper anheben; Einatmen, wenn Sie den Oberkörper senken; Oberkörper nicht komplett ablegen, wenn keine Pause angedacht ist; Den Kopf nicht Richtung Brust abknicken lassen	
<i>Dehnung</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrechte Sitz oder Stehposition einnehmen</li> <li>-Backpack® in eine Hand nehmen und seitlich Hängen lassen</li> <li>-Kopf auf entgegengesetzte Seite bringen, bis leichtes Ziehen zu spüren ist</li> <li>-Die „Backjack® - Schulter“ nach unten schieben</li> <li>-Zur Verstärkung die leere Hand auf den Kopf legen und einen leichten Druck erzeugen, dabei mit dem Kopf leicht gegen drücken</li> </ul>	Dehnung der Hals-und Schultermuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; Während der Dehnung keinen Überschmerz herausfordern; Dauer nach eigenem Empfinden	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen, Körper aufrichten</li> <li>- Backjack® beidhändig umfassen und mit Schultern nach vorne bringen</li> <li>- Dabei liegt der Kopf zwischen den Oberarmen mit einem Rundrücken</li> </ul>	Dehnung der Rückenmuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung ; Während der Dehnung keinen Überschmerz herausfordern; Dauer nach eigenem Empfinden.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrecht hinsetzen oder hinstellen</li> <li>- Backjack® beidhändig umfassen und über den Kopf bringen</li> <li>- Arme und Backjack® auf unterschiedlichen Höhen nach hinten bewegen, sodass Schulterblätter zusammengeführt werden</li> <li>- Kopf dabei nicht nach vorne fallen lassen</li> </ul>	Dehnung der Brustmuskulatur	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; Während der Dehnung keinen Überschmerz herausfordern; Dauer nach eigenem Empfinden	
<i>Entspannung</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Backjack® in stehender Position waagrecht hinter dem Rücken halten</li> <li>- Mit dem Rücken an eine Wand lehnen</li> <li>- Langsam den Körper rauf und runter bewegen, sodass der Backjack® einer kleinen Entspannungsmassage dient, auch als Partnerübung möglich</li> </ul>	Entspannung der Rückenstrecker	Backjack® nur so platzieren, dass kein direkter Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt wird (Positionierung wie am Stuhl während dem Sitzen)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenlage, Backjack® zwischen Fuß und Knie bringen, Arme auf Schulterhöhe seitlich des Körpers ablegen</li> <li>- Beine zur linken Seite bringen, Kopf dabei zur rechten</li> <li>- Beine zur rechten Seite bringen, dabei Kopf zur linken</li> </ul>	Wirbelsäulenentspannung	Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung; Beine nur soweit zur Seite bringen, dass die Schulter nicht vom Boden abhebt; Wiederholungen nach eigenem Empfinden	