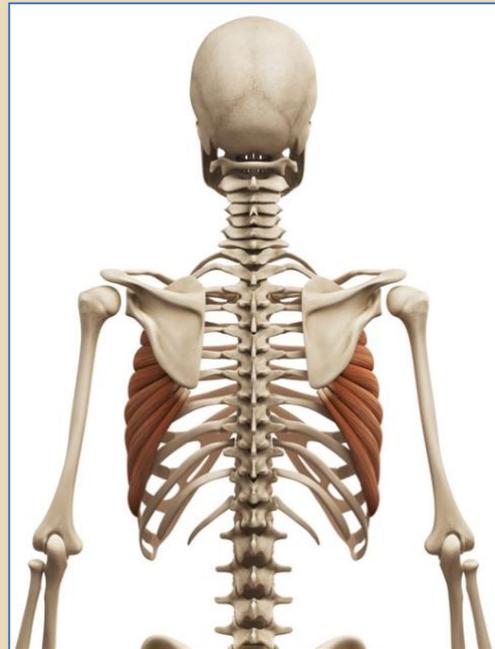


## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 5

### Thema: Brustkorbpositionierung

Neben einer nicht aufgerichteten Wirbelsäule kann auch das Hohlkreuz den Schulter-Nacken-Bereich vor Probleme stellen. Denn ist der Brustkorb, wie bei einem Hohlkreuz der Fall, zu weit vorgeschoben, kann es zu einer Schwächung (oder nervlich bedingten Aktivierungsstörung) des Musculus Serratus Anterior kommen.

Dieser Muskel ist sowohl mit den Schulterblättern als auch den Rippen (siehe Bild rechts) verbunden und sorgt dafür, dass das Schulterblatt eng am hinteren Brustkorb entlang gleiten kann.



Ist dieser Muskel abgeschwächt lassen sich häufig Symptome wie die „Engelsschulter“ beobachten, bei der das Schulterblatt wie ein Flügel vom Rücken absteht, wenn der Arm nach vorne angehoben wird.

➔ Schmerzen im Bereich des Schultergürtels können die Folge sein.

Außerdem verlaufen in dem Bereich des hinteren oberen Rückens, auch „*Hinteres Mediastinum*“ genannt, zahlreiche wichtige Arterien, die Aorta und vor allem auch der Vagusnerv.

Der Vagusnerv hat ungemein wichtige Funktionen für unsere Organe und das Gehirn. Denn er ist die regulierende Schaltstelle zwischen dem Gehirn und den Organen, hat einen dämpfenden und ausgleichenden Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen und beeinflusst auch unser Befinden.

Ist der Brustkorb andauernd vorgeschoben, dann wird ständig Druck auf diesen Nerven ausgeübt und er kann seine Funktionen nicht mehr optimal ausführen.

Gezieltes Mobilisieren dieses Bereiches, durch „hinein atmen“ in diesen Bereich oder die „Kuh“-Position, helfen die **Spannungen zu verringern und den Druck auf den Vagusnerv zu verringern.**



Um den *Musculus Serratus Anterior* gezielt zu trainieren können wir entweder den Brustkorb nach hinten ziehen und den Rücken dadurch leicht wölben oder auch die Arme bei fixiertem Brustkorb nach vorne schieben bzw. etwas von uns wegdrücken.

- › **Wichtig** ist, dass die Schulterblätter dabei weit voneinander entfernt werden, also das Wölben des Rückens im obersten Teil geschieht, nicht im mittleren!