

Die 5 Fulford Übungen

Die folgenden fünf Übungen nach Fulford zielen ebenfalls darauf ab, durch selbstständig durchgeführte Übungen die Thoraxmobilität zu verbessern und zu erhalten. Jede Übung sollte 2 Minuten mit einer im eigenen Atemrhythmus langsamen vertieften Atmung (wie unter »Atemübung« beschrieben) und täglich durchgeführt werden.

Übung 1: Atemübung

Ausgangsstellung

Aufrecht auf einem Stuhl sitzend. Füße schulterbreit und etwas vor den Knien auf dem Boden, Hände ruhen auf dem Oberschenkel

Vorgehen

Die Zunge wird an den Gaumen gedrückt. Nun wird langsam durch die Nase eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet, die Zunge bleibt zur Erhöhung des Atemwegswiderstandes am Gaumen.

Übung 2: Stretching des oberen Brustkorbs

Ausgangsstellung

Stehend, Füße schulterbreit auseinander.

Vorgehen

Die Arme werden waagrecht auf Schulterhöhe angehoben, eine Handfläche zeigt nach oben, die andere nach unten.

Übung 3: Rotation der Wirbelsäule

Ausgangsstellung

Rückenlage.

Arme waagrecht (90° Abduktion) ausgebreitet, eine Hand liegt mit der Handfläche auf, die andere mit dem Handrücken, die gestreckten Beine sind scherenartig überkreuzt.

Vorgehen

Die Schultern sollten beide auf dem Boden ruhen, das überkreuzte Bein darf bis zu einem 90°-Winkel zum anderen Bein liegen. Nach 2 Minuten wird die Seite gewechselt.

Übung 4: Längsdehnung der Wirbelsäule

Ausgangsstellung

Auf einem Stuhl sitzend, Füße schulterbreit auseinander.

Vorgehen

Die Hände werden auf die Knie gelegt und am Schienbein entlang zu den Füßen geführt. Die Hände werden so gedreht, dass die Daumen nach außen zeigen. Der Kopf wird locker mit eingerollt

Übung 5: Stretching von Brust und Bauch

Ausgangsstellung

Stehend an einer Wand.

Fersen, Po, Schultern und Hinterkopf berühren die Wand.

Vorgehen

Die Arme werden mit den Handrücken über den Kopf an die Wand geführt (maximale Flexion).