

Stärkung Nacken und Schultern

Stehen Sie hüftschmal mit nicht ganz durchgedrückten Beinen (Knien) aufrecht, Blick nach vorne und den Beckenboden etwas angespannt, die Arme hängen locker an den Seiten. Nun ziehen Sie gleichzeitig beide Schultern nach oben, rollen die Schultern nach hinten (hierbei heben sich beide Schulterblätter und denken Sie daran, dass die Bewegung aus den Schultergelenken stattfindet und nicht aus dem Nacken oder Kopf)) und führen Sie die Arme wieder nach unten. Wiederholen Sie dies gleich fließend bis zu 10 Mal. Nun machen Sie die Übung rückwärts, das heißt, Sie führen die Arme von hinten (die Schulterblätter heben sich) nach oben, rollen dann nach vorne, weiter nach unten und wiederholen auch jetzt fließend bis zu 10 Mal. Nun lassen Sie den rechten Arm (Rotation des Schulterkugelgelenks, bitte achten Sie darauf, dass auch hier die Rotation nicht aus dem Nacken oder dem Kopf stattfindet/nicht den Kopf einziehen, das kann zu Verspannungen führen) von unten nach hinten und nach vorne rollen bzw. rollieren. Gerne bis zu 10 Mal und dann führen Sie die Übung von hinten nach oben, rollen nach vorne und nach unten. Auch dies bis zu 10 Mal. Dann wechseln Sie auf den linken Arm und verfahren auf die gleiche Weise.

Aus der Ausgangsposition heraus nehmen Sie den rechten Arm und führen ihn in einem großen Bogen seitlich über den Kopf. Sie legen nun den Handteller an die linke Schläfe und dehnen den Kopf ganz vorsichtig Richtung rechte Schulter. Den linken Arm dehnen Sie mit flachem Handteller Richtung Boden und Sie halten diese Dehnung ca. 2-3 Atemzüge. Wiederholen Sie diese Übung 3-5 Mal und wechseln Sie dann zum linken Arm und verfahren Sie auf die gleiche Weise.

Aus der Ausgangsposition heraus nehmen Sie nun beide Arme angewinkelt vor den Brustkorb (die Ellenbogen stehen in Brusthöhe) und legen die Ellenbogen sowie die Hände (Faust) aneinander. Mit einer Ausatmung öffnen wir nun die Arme und auch die Faust gleichzeitig, sodass Sie in einer Haltung einer Gabel/Adler stehen. Mit einer Ausatmung schließen Sie wieder die Arme/Fäuste und die Ellenbogen berühren sich wieder. Wiederholen Sie diese Übung bis zu 10 Mal.

Aus der Ausgangsposition heraus strecken Sie den linken Arm nach vorne. Sie nehmen den rechten Arm angewinkelt an den Brustkorb und umfassen von unten (mit dem Handteller) den rechten Oberarm und dehnen ihn in Richtung rechts. Halten Sie etwas die Dehnung und dann lockern Sie etwas und dehnen nun 3-10 Mal. Danach verfahren Sie gleich mit dem rechten nach vorne gestreckten Arm und dem linken angewinkelten Arm.

(Petra Raditsch)