

Schulter-/ Nackenbereich & obere Extremitäten

Mobilisation:

1) Kopf-Kreisel

 **Ausführung:** Richte zuerst deinen Blick nach vorne und lasse deine Schultern hängen. Du führst dein Kinn Richtung Brustbein und wanderst dann mit deinem Kopf zur rechten Schulter und im Anschluss zur linken Schulter. Dein Kopf pendelt immer über das Brustbein auf die andere Seite. Die Seitneigung und Beugung in der Halswirbelsäule werden dabei betont. Pendle mindestens 10 bis 15 Mal zu jeder Seite.



 Führe deinen Kopf nicht in die Überstreckung (Vermeide den Blick Richtung Decke/Himmel), denn hierbei werden die Bandscheiben und Wirbelkörper auf starke Kompression gebracht.

Effekt: Du mobilisierst deine Halswirbelsäule in verschiedene Richtungen und bringst dadurch zusätzliche Dehnung auf die oftmals verspannte Nackenmuskulatur.

2) Rotation der Halswirbelsäule

 **Ausführung:** Dein Oberkörper bleibt ganz gerade und deine Arme können ggf. vor der Brust verschränkt werden. Versuche deinen Kopf (so weit wie möglich) nach rechts und nach links zu drehen, wie eine Eule. Drehe den Kopf 10 bis 15 Mal zu jeder Seite.



 Dein Kinn bleibt oben und der Kopf gerade. Hier wird rein die Rotation in der Halswirbelsäule angestrebt.

Effekt: Im Alltag benötigen wir kaum unsere maximale HWS-Rotation, weil wir entweder unsere Augen nutzen oder den gesamten Körper mitdrehen. Mit der Rotation im Halswirbelbereich sorgst du für ausreichend Mobilisation und dafür, dass du Bewegungseinschränkungen prophylaktisch verhinderst.

3) Schultern & Arme kreisen

 **Ausführung:** Diese Übung führst du im Stehen aus. Kreise deine Schultern nach hinten und ziehe deine Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen.

 **Betonung** nach hinten und nicht Richtung Ohren.

Variation Arme: Werde beim Kreisen immer etwas größer, sodass du nun deine kompletten Arme nach hinten kreist. Versuche große Kreise zu ziehen.



Effekt: Mit dieser Übung sorgst du für eine Öffnung des Brustkorbs und dehnt zusätzlich deine Brustmuskulatur. Fehlhaltungen (z.B. sog. Geierhaltung) können gemindert oder vorgebeugt werden. Diese Übung empfiehlt sich besonders nach langen Schreibtischtätigkeiten.



Schultern kreisen



Schultern kreisen (seitlich)



Dehnung:

4) Trapezius-Dehnung

 **Ausführung:** Lege deinen Kopf auf die Seite (rechtes Ohr zur rechten Schulter / linkes Ohr zur linken Schulter). Halte die Dehn-Position für mindestens 45 Sekunden und wechsle im Anschluss die Seite. Du kannst deinen Kopf mit der Hand zur Verstärkung in die richtige Richtung ziehen.

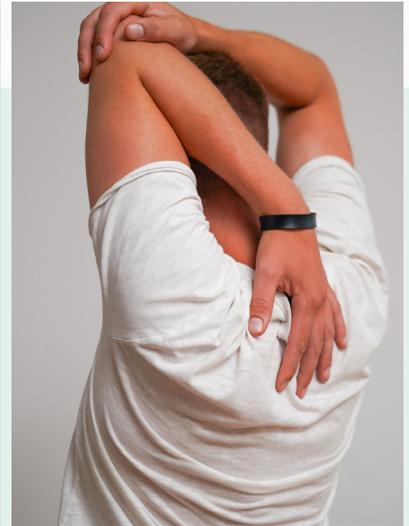
Effekt: Mit dieser Übung bekommst du Länge in deine Nackenmuskulatur, welche sehr häufig durch Stress oder schlechte Haltung verspannt ist.



5) Trizeps-Dehnung



Ausführung: Hebe deinen rechten Arm und lege deine rechte Handfläche zwischen deine Schulterblätter. Dein rechter Ellenbogen zeigt dabei Richtung Decke. Greife dann mit deiner linken Hand zum rechten Ellbogen. Für die Dehnung drückst du den Ellbogen und somit den gesamten Arm sanft nach unten. Versuche mit der Hand zwischen deinen Schulterblättern an der Wirbelsäule entlang nach unten zu wandern. Halte die Dehnung für etwa 30 Sekunden und tausche im Anschluss die Seite.



Effekt: Deine Oberarm-Rückseite wird gedehnt und du bekommst Länge in die Muskulatur. Gleichzeitig mobilisierst du dein Schultergelenk.

6) Brust-Dehnung



Ausführung: Suche dir einen Türrahmen oder etwas Vergleichbares. Lege deinen rechten Unterarm und deine Handfläche auf die Wand/an den Türstock und drehe dich über das Eck hinweg. Oberkörper geht in Rotation und Arm bleibt flach liegen.

Effekt: Du sorgst für eine Brustöffnung und dehnt die Brustmuskulatur. Diese ist bei langen Schreibtischarbeiten und gebückter Haltung häufig verkürzt.

