

Schulter-Nackens spezial

Eine verspannte Nackenmuskulatur und eine steife Halswirbelsäule haben viele Ursachen. Hauptsächlich daran beteiligt sind das Kiefergelenk, der Schultergürtel und die Brustwirbelsäule. An erster Stelle steht eine aufgerichtete Körperhaltung:

- ❖ Füße in hüftbreiter Position, 3 Punkt-Belastung
- ❖ Kniegelenke entspannt
- ❖ Neutrale Becken- und Lendenstellung
- ❖ Brustbein leicht anheben
- ❖ Schulterblätter fließen nach hinten und unten
- ❖ Kinn zum Kehlkopf ziehen, Hinterhauptknochen nach hinten und oben schieben, Halsmuskeln „entfalten“

Diese ist im Stand, im Sitz und genauso auch in allen Bodenlagen beizubehalten.

Erwärmung Schultergürtel und Brustwirbelsäule

1. Breiter Grätschstand, tiefe Ein- und Ausatmung, Arme schwingen von der Seite nach unten und zurück. BWS stabil, dann BWS mitbewegen
2. Arme bis auf Schulterhöhe schwingen, Hände auf die Schultern legen und Rumpf nach rechts drehen. Dann nach links drehen
3. Arme bis auf Schulterhöhe schwingen, rechter Arm über den Kopf nach links, linker Arm schiebt unten durch zur Gegenseite, Rumpf geht in Seitneigung nach links
4. Spiralschwung um den Kopf rechts und links im Wechsel, Beine schließen
5. Fußspitze tippt abwechselnd nach vorne, dabei Schultern kreisen, Schultergürtel vor und zurück bewegen, mit Rotation der BWS+HWS

Block 1: Mobilisation und Kräftigung im Stand

1. Rechts Knie vorne anheben, Arme bis Schulterhöhe zur Seite anheben, Fußspitze zurück stellen, Arme neben dem Körper nach hinten strecken.
2. Knie anheben und Balance halten, Arme an der Seite auf und ab bewegen, Tempovariationen und Rumpf zur Seite neigen
3. Rechtens Bein nach hinten in Schrittstellung platzieren, Hände übereinander aufs Brustbein legen, BWS beugen und strecken
4. Siehe 3, beim Strecken Arme zur Seite öffnen und rechtes Bein gestreckt anheben, wieder absetzen
5. rechtes Bein hinter das linke stellen, kreuzen, beide Arme zur Decke, Rumpf neigt sich nach links und wieder zurück.
6. beginne mit links ab 1
7. beckenbreite Position, Rumpf nach vorne neigen, Hände gekreuzt auf die Schultern legen, BWS beugen und strecken, LWS bleibt stabil und BWS zur Seite neigen
8. Rumpfrotation, Arme bzw. Fäuste schieben abwechselnd diagonal nach oben und öffnen beim nach hinten unten schwingen
9. nur mit einer Seite, langsamer und mehr Rotation,
10. Tiefer Ausfallschritt nach rechts und wieder zurück, rechter Arm schwingt eine Acht
11. Breiter Grätschstand, linken Arm nach oben strecken, Rumpf dynamisch zur rechten Seite neigen, rechter Arm schwingt mit, dann Rumpf stabilisieren an der Seite, rechter Arm schwingt tief und wieder hoch.
12. Siehe 11 nach links
13. Grätschstand bleiben, Hände übereinander aufs Brustbein, Rumpf nach vorne neigen, BWS rotieren nach rechts und links
14. Siehe 13 dazu rechten Arm zur Seite öffnen, dann links
15. Siehe 14 aber linkes Bein hinter das rechte stellen, Knie beugen, rechter Arm öffnet zur Seite, Rumpf rotiert mit, wieder zurück in die Grätsche und nach links öffnen und drehen

Block 2: Kniestand und Vierfüßer, Hände unter Schultergelenke, Kleinfingerkante belasten, Schultergürtel verankern, Knie unter Hüftgelenke, Bauchkraft aufbauen, Kinn zum Kehlkopf

Vorübung: Kinn hängen lassen und langsam Richtung Kehlkopf ziehen, halten und Kopf drehen nach rechts und links

1. Rechte Hand auf die Schulter stützen, Ellbogen zieht nach außen oben mit der EA, Kopf dreht mit, Becken stabil halten, wieder zurück bis Ellbogen am anderen Arm mit der AA
2. Rechten Arm nach vorne schieben, dann Ellbogen beugen und zur Taille ziehen, Arm dabei aufdrehen
3. Kniestand auf rechts, linkes Bein zur Seite gestreckt, Hände übereinander auf das Brustbein legen, Rumpf zur rechten Seite neigen, in Verlängerung vom linken Bein, dann nach rechts und nach links rotieren
4. Siehe 3 Steigerung: Hände außen an den Kopf legen
4. Fersensitz, Unterarmfaszien lösen und ab 1 mit links

Block 3: Sitz auf Pad, gefaltetes Handtuch, Stepper, Hocker, Matte...

1. Bein aufstellen, Füße bleiben zusammen, Ellbogen an den Rumpf, Knie wollen sich schließen, Handrücken gegen die Oberschenkelinnenseite drücken
2. Füße etwas breiter stellen, BWS aufrichten, Arme nach oben strecken, Rumpf dreht nach rechts und links, Kinn an Kehlkopf ziehen
3. Schneidersitz, Kinn zum Kehlkopf ziehen und auf den 2.+3. Finger einer Faust legen, ein Arm quer, der andere steht senkrecht darauf, Kinn in die Faust drücken
4. Rechte Hand drückt vorne oberhalb des rechten Auges gegen den Kopf, gleichzeitig drückt die linke Hand links oben am Hinterkopf dagegen, Kopf bleibt stabil in der Mitte

Block 4: Seitenlage, auf den langgestreckten Arm liegen, Beine anwinkeln, evtl. kleines Handtuch hinter Kopf legen

1. Oberen Arm in Verlängerung der Schulter zur Decke strecken, ein- und ausdrehen
2. Bewegung vergrößern, BWS dreht mit
3. Bewegung verlangsamen und vergrößern, BWS und Kopf drehen nach hinten und wieder vor, Knie bleiben aufeinander und am Boden
4. Siehe 3 und oberes Bein nach vorne strecken, Fußspitze auf den Boden bringen dabei Rumpf aufdrehen
5. Kopf leicht anheben, oberen Handballen gegen den Kopf drücken, Spannung halten...lösen....
- 6.....Kopf wieder ablegen, oberen Arm zu den Füßen ziehen, Schulter zieht mit nach unten

Block 5: Rückenlage:

Vorübung: Beine ausgestreckt, Kopf langsam von rechts nach links rollen, Bewegung und Beweglichkeit bewusst wahrnehmen. Dann Beine anstellen.

1. Arme ausgedreht neben den Körper legen, Schulterblätter ziehen nach hinten und unten, Hinterkopf sanft in die Matte drücken, Nacken längen, Kinn zum Kehlkopf, 5 Sek halten, wieder lösen
 2. Kopf leicht anheben, vordere Halsmuskeln arbeiten
 3. Kopf etwas zur Seite drehen und in dieser Position Kopf in die Matte drücken, lösen und zur anderen Seite
 4. Arme stehen senkrecht über den Schultergelenken, Finger zeigen Richtung Decke, Hände berühren sich, evtl einen Ball halten, Schulterstempeln: Arme abwechseln zur Decke schieben, Hände gleiten aneinander vorbei, Schulterblätter lösen sich abwechselnd von der Matte, Kopf dreht sich zur Schulter, die am Boden bleibt
 5. Kopf dreht sich dagegen
 6. Beide Arme bewegen sich gleichzeitig von rechts nach links, Schulterblätter lösen sich, Kopf und Blick bleiben in der Mitte
 7. Kopf und Blick drehen mit
 8. Kopf und Blick gehen in die entgegengesetzte Richtung
 9. Kopf rollt entgegengesetzt, Blick folgt den Händen
 10. Kopf rollt mit, Blick geht in die entgegengesetzte Richtung
- Beine wieder ausstrecken, Arme ablegen, Kopf von rechts nach links rollen lassen, nachspüren
11. Arme liegen auf Schulterhöhe an der Seite, Hände zur Faust, Beine anstellen, Kopf dreht nach rechts, rechter Arm dreht auf, Beine kippen nach rechts, linker Arm dreht ein
 12. Dann die Beine dagegen drehen: Kopf dreht nach rechts, Beine kippen nach links

Im Sitz: Kiefer und Kaumuskel entspannen:

Übungen nach „Zilgri“

1. Mund leicht öffnen, Zunge liegt locker unten: 5x tief durchatmen
Lippen schließen, Zähne sanft aufeinander beißen: 5x tief durchatmen
2. Mund so weit es möglich ist öffnen, Daumeninnenseite von hinten gegen die Vorderzähne drücken. Unterkiefer nach rechts verschieben: 5x tief durchatmen
Unterkiefer nach links verschieben: 5x tief durchatmen

Kurze Nackenstrecker lösen:

1. Inklination-Reklination: Kinn zum Kehlkopf ziehen und wieder lösen
2. Am Kehlkopf halten und HWS nach rechts und links neigen, drehen und „ja“ nicken, nach vorne beugen, Kinn zur Brust und „nein“ schütteln
3. Brustbein mit den Händen nach unten ziehen, Kinn zur Brust, Fasziendehnung
4. Augenmuskeln entspannen: nach rechts – links – oben - unten schauen
5. Unterkiefer liegende Acht beschreiben

Weitere Informationen und Skripte als Download findest Du auf meiner Homepage:

www.marion-neubauer.de