

Anleitung für Übung 1

Shoulder Shrugs

Die erste Übung fokussiert sich auf den Bereich der Muskulatur zwischen und unter den Schulterblättern - die sogenannten Rautenmuskeln. Diese Muskeln stabilisieren die Schulterblätter und verhindern, dass wir einen Buckel bekommen 😊 Wenn diese Muskeln wenig betätigt werden zB weil wir viel Sitzen, möchte die Nackenmuskulatur die Aufgabe dieser Muskeln übernehmen, wofür sie nur bedingt geeignet ist, was zu Spannung im Nacken und in Folge zu Kopfschmerzen und Fehlhaltungen führen kann. Die Übung Shoulder Shrugs aktiviert und kräftigt die Rautenmuskeln, der Nacken kann entspannen, der Rücken fühlt sich leicht und frei an.

Wesentlich: mache immer die einzelnen Schritte Atemzug für Atemzug - nicht schneller werden! Lass sie Arme dabei ganz locker.



Stufe 1 :

- Einatmen – Atem halten: Beide Schultern hoch zu den Ohren ziehen, Schulterblätter ganz oben fest zusammendrücken.
- Ausatmen: Schulterblätter mit Druck aneinander entlang der Wirbelsäule tief ziehen.

Stufe 2 :

Achtung: Schultern bleiben tief

- Einatmen: Schulterblätter-Mitten fest zusammendrücken.
- Ausatmen: Druck halten, Schulterblätter und Schultern tief ziehen.



Stufe 3 :

- Einatmen: Beide Arme leicht anheben, Handflächen in Richtung Decke drehen.
- Ausatmen: Schulterblattspitzen fest zusammen drücken, Schultern und Schulterblätter tief ziehen.



Anleitung für Übung 2

Bird Wing

Übung 2 fokussiert sich auf jene Muskeln die das Schultergelenk stabilisieren, genannt Rotatorenmanschette. Auch diese Muskeln leiden an einer „Unterbeschäftigung“, was zu Spannung im Nacken und einem Rundrücken führen kann.

Aufrechter Sitz , Oberarme und Ellbogen gegen Brustkorb drücken, Unterarme und Hände in Linie mit den Ellbogen, Handflächen nach oben gedreht, Finger weit aufgespreizt.



Einatmen

- 1. Einatmen: Drücke die Oberarme und Ellbogen seitlich an den Brustkorb, zieh die Schultern weg von den Ohren

- 2. Ausatmen: Dreh die Unterarme nach Außen, die Oberarme bleiben in Kontakt mit dem Brustkorb
- Wiederhole 10 mal



Ausatmen

Anleitung für Übung 3

Archer

Die Übung Archer ist dir mit Sicherheit bekannt. Sie dehnt vor allem den Brustmuskel und sorgt dafür, mit aufrechter Haltung durchs Leben zu gehen. Archer ist der optimale Ausgleich und die perfekte Ergänzung zu den vorherigen Übungen. Ich zeige dir 3 Varianten – bitte wähle jene aus, die sich für dich am Besten anfühlt. Starte in einem aufrechten Sitz.

Variante 1 : _____

Beide Hände greifen sich hinter dem Rücken

- Einatmen: Bring den linken Arm zum Rücken und die Finger zwischen die Schulterblätter
- Ausatmen: Schnapp mit der rechten Hand die linke von oben, zieh beide Schultern weg von den Ohren, der obere Arm ist neben dem Kopf!
- Seitenwechsel



Variante 2 :

Beide Hände greifen einen Gurt / Gürtel / Handtuch hinter dem Rücken

- Einatmen: Bring den linken Arm zum Rücken und die Finger zwischen die Schulterblätter
- Ausatmen: Halte den Gurt in der rechten Hand, schnapp mit der linken nach dem Gurt. Zieh beide Schultern weg von den Ohren, der obere Arm ist neben dem Kopf!
- Seitenwechsel



Variante 3 :

Rechte Hand zieht Ellbogen heran

- Einatmen: Bring den linken Arm zum Rücken und die Finger zwischen die Schulterblätter
- Ausatmen: Schnapp mit der rechten Hand den linken Ellbogen und zieh ihn zum Oberkörper heran. Zieh beide Schultern tief und heb den Kopf an!
- Seitenwechsel



Finde die für Dich richtige Variante – Achtung: die kann rechts und links unterschiedlich sein! Halte jeweils für 5 lange Atemzüge.

Übungsplan für eine Woche

Montag:	Dienstag:	Mittwoch:	Donnerstag – Samstag:	Sonntag:
3x täglich	3x täglich	3x täglich jeweils	Wiederhole die Tage 1-3	setze die einzelnen Übungen nach Bedarf ein. Spüre, was du gerade brauchst.
4 Wiederholungen von Übung	10 Wiederholungen von Übung	5 Atemzüge pro Seite Übung		
1 Shoulder Shrugs	2 Bird Wing	3 Archer		

Nimm wahr, wie sich deine Schultern und Nacken nach dieser Woche anfühlen. Was ist anders? Was hast du für dich erkannt? Wie ist dein körperlicher Zustand? Wie ist dein mentaler Zustand? Speicher diese Erfahrungen ab und setze in weiterer Folge die Übungen so ein, wie du sie brauchst!