

Übungen für zu Hause

Beweglichkeit & Mobilisation im Schulter-Nackenbereich

Folgende Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

1. **Schwungübung:** Mit der Einatmung die Arme über die Seite noch oben heben. Die Arme kurz oben halten und weiter tief einatmen. Mit der Ausatmung die Arme wieder seitlich am Oberkörper in die Ausgangsposition zurückschwingen.



2. **Kopf nicken:** Kinn auf die Brust legen und eine Dehnung im Nacken spüren. Den Kopf langsam nach hinten in den Nacken legen, jedoch nicht überstrecken.



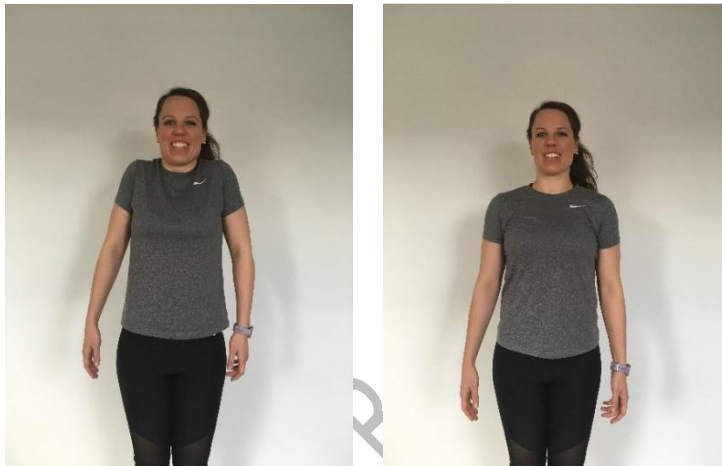
3. **Schulterblick:** Im Wechsel versuchen, mit Hilfe einer Kopfdrehung über die rechte und die linke Schulter zu schauen.



4. **Kopf rollen:** Kinn auf die Brust legen und den Kopf langsam von rechts nach links „rollen“.



5. **Schulterheben:** Schulterblätter anheben bzw. Richtung Ohrläppchen ziehen. Die Anspannung langsam wieder lösen und die Schulterblätter nach hinten unten drücken bzw. „in die Hosentaschen stecken“. Den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Nackenmuskulatur spüren.



6. **Schulterkreisen rückwärts:** Aus dem Schulterheben in eine Nach-Hinten-Rotation der Schultern übergehen.
7. **Seitliche Nackendehnung:** Kopf zur Seite neigen. Dabei die gegenüberliegende Schulter tief ziehen um die Dehnung zu verstärken.



8. **Armkreisen:** Arme im Wechsel nach hinten kreisen. Darauf achten, dass die Arme bis in die Fingerspitzen angespannt sind und sie sich auf einer möglichst großen Kreisbahn bewegen.



9. **Dehnung Triceps:** Einen Arm zur Decke strecken, sodass sich der Oberarm neben dem Ohr befindet. Arm beugen und die Hand zwischen den Schulterblättern ablegen. Den Ellenbogen mit der anderen Hand fassen und leicht zur anderen Seite ziehen.



10. **Innenrotation / Außenrotation Schulter:** Arme in U-Halte auf Schulterhöhe. Nun die Unterarme nach unten einklappen, Hände möglichst hinter die Körperachse bewegen (Innenrotation). Für die Außenrotation die Hände nach oben rotieren und möglichst weit nach hinten bewegen.



11. **Einrollen – Öffnen:** Kinn auf die Brust legen, Wirbelsäule rund machen. Arme nach vorne strecken, Handflächen auf Schulterhöhe zusammenbringen. Die Daumen zeigen nach unten. Schulterblätter nach außen ziehen. Um diese Position zu öffnen werden die Arme nach hinten unten gezogen, sodass sich die Hände hinter den Hüften befinden. Die Daumen zeigen nach außen. Das Brustbein wird nach vorne oben gezogen, die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule.

