

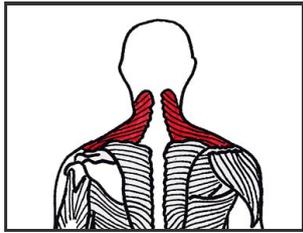
Übungsplaner Schulter/Nacken Workout

Notizen

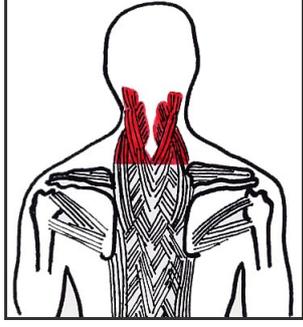
Schulter- und Nackenpartie sind in diesen Zeiten des Homeoffice besonders belastet. Auf dem normalen Esszimmerstuhl sitzend befindet sich der Laptop meistens nicht auf ergonomischer Arbeitshöhe und die veränderte Arbeitsposition kann zu muskulären Problemen führen.
Hier ein paar Übungen zum lockern, dehnen und kräftigen Eures Körpers.

Habt viel Spaß beim Workout.
Liebe Grüße
Uli

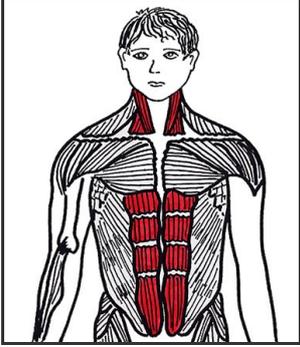
ÜBUNG 026: Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
Leichter Seitgrätschstand, Kinn einziehen, dabei den Hinterkopf lang machen	Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur	  (1) (1)

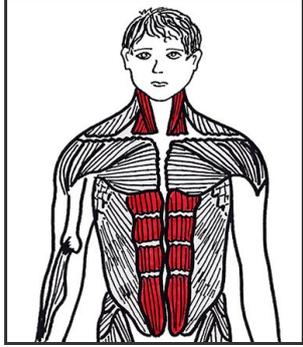
ÜBUNG 001: Kräftigung der hinteren Nackenmuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus der Bauchlage, das Becken ist unterlagert, den Kopf mit einem leichten Doppelkinn nur leicht anheben. Beachte: Den Kopf nur leicht anheben, sonst wird die Halswirbelsäule überstreckt.</p>	<p>Kräftigung der hinteren Nackenmuskulatur</p>	  <p>(1) (1)</p>

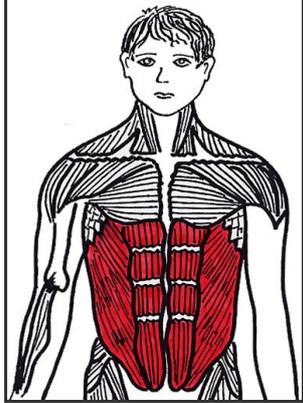
ÜBUNG 003: Kräftigung der geraden Bauch- und der vorderen Halsmuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus der Rückenlage beide Beine nacheinander anheben, Unterschenkel/Oberschenkel/Becken jeweils 90°-Beugung, beide Hände flach gegen beide Oberschenkel drücken. Alternative: Den Kopf mit anheben. Beachte: Nacken unterlagern und den Kopf nicht in den Nacken legen.</p>	<p>Kräftigung der geraden Bauch- und der vorderen Halsmuskulatur</p>	  <p>(1) (1)</p>

ÜBUNG 005: Kräftigung der geraden Bauch- und vorderen Halsmuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus der Rückenlage die Unterschenkel auf einen kleinen Kasten legen, Winkel Unterschenkel/Oberschenkel/Rumpf jeweils in 90-Beugung, den Kopf mit leichtem Doppelkinn und Schultergürtel bis max. Schulterblattspitzen anheben, dabei Fingerspitzen an die Ohren legen. Beachte: Nicht die Hände in den Nacken oder an den Kopf legen und den Kopf mit den Händen Richtung Brust heben. Alternative: Beide Hände zwischen Schulterblätter und Kopf auf Unterarme ablegen.</p>	<p>Kräftigung der geraden Bauch- und vorderen Halsmuskulatur</p>	  <p>(1) (1)</p>

ÜBUNG 006: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur und Hüftbeuger

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus der Rückenlage, beide Beine sind auf dem Boden aufgestellt, Lendenwirbelsäule leicht gegen den Boden drücken und jeweils ein Bein knapp über dem Boden nach vorne-oben strecken. Beachte: Fehlende Bauchspannung und Bauchmuskelfkraft kann zu einer Ausweichbewegung in eine verstärkte Lendenwirbel-Lordose und damit zu Überbelastung in der Lendenwirbelsäule führen. Alternative: Ein Bein wird auf einem kleinen Kasten abgelegt (Kniewinkel).</p>	<p>Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur und Hüftbeuger</p>	  <p>(1) (1)</p>

ÜBUNG 056: Flexibilität der gesamten Wirbelsäule

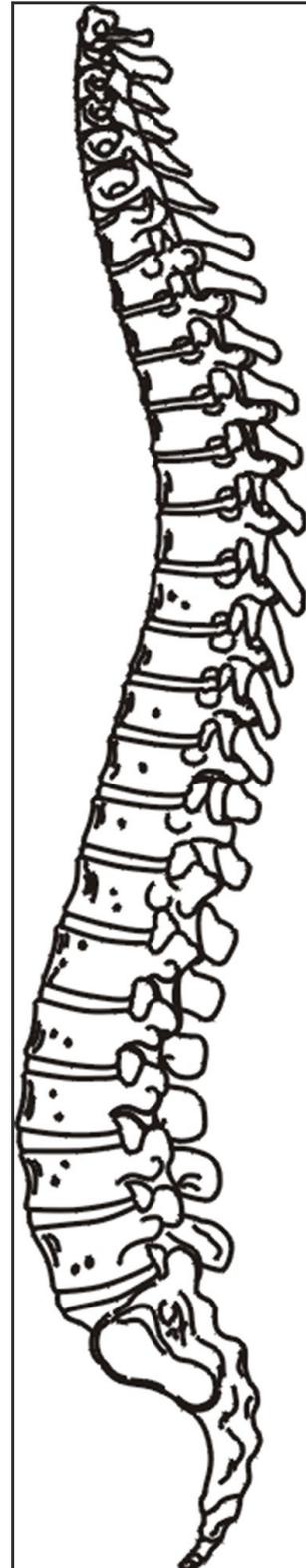
Übungsfolge

Im Vierfüßlerstand, die Hände sind leicht nach innen aufgestellt, Katzenbuckel durchführen, danach die Wirbelsäule leicht in die Streckung führen. Beachte: Die Übung mit geradem Rücken beenden.

Zweck

Flexibilität der gesamten Wirbelsäule

Organisation



ÜBUNG 009: Kräftigung der Brust-, Rumpfmuskulatur und Armstrecker

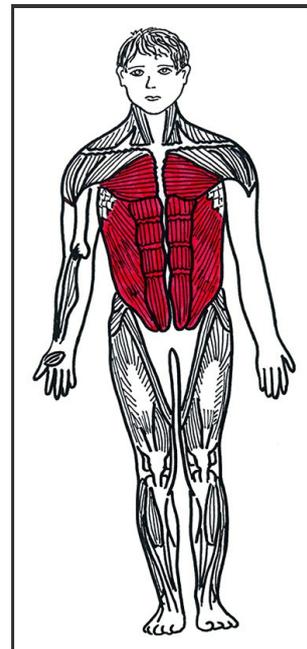
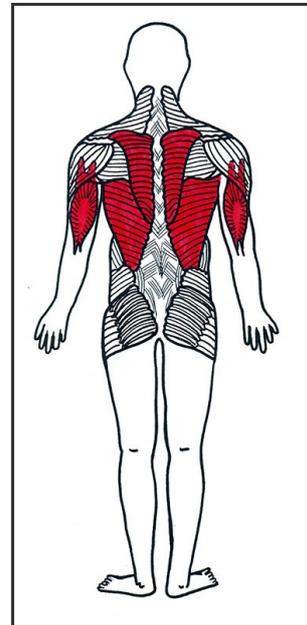
Übungsfolge

Aus dem Vierfüßlerstand Hände leicht nach innen gedreht aufgesetzt, wird ein Liegestütz mit stabilem Rumpf durchgeführt. Beachte: Nicht den Kopf in den Nacken legen und Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule vermeiden (gilt auch für alle Alternativen). Ggf. die Hände zu Fäusten ballen. Nicht völlig in die Endstreckung der Ellbogen trainieren. Alternative (ohne Bild): Im rückengerechten, schrägen Stütz an der Wand, Arme in Schulterhöhe, beide Beine sind leicht angewinkelt, werden beide Arme gestreckt und gebeugt.

Zweck

Kräftigung der Brust-, Rumpfmuskulatur und Armstrecker

Organisation

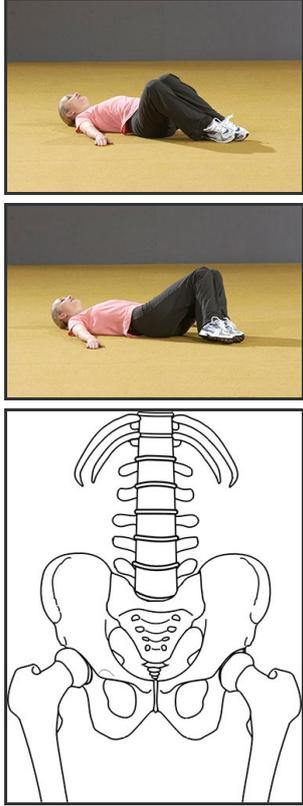


(1) (2) (1) (2)

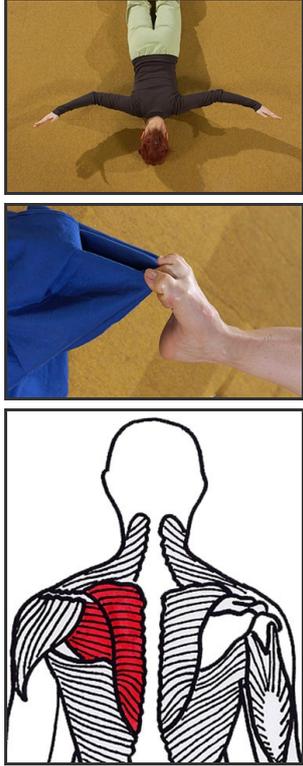
ÜBUNG 010: Kräftigung der Brust-, Rumpfmuskulatur und der Armstrecker - Alternative

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus dem Stütz zwischen zwei Hockern, den Oberkörper absenken und mit beiden Armen wieder nach oben drücken. Beachte: Das Ellenbogengelenk nicht vollständig strecken. Variation: Die Unterschenkel auflegen; Ellenbogen zeigen beim Beugen fußwärts, Oberarme sind am Körper, Hände zeigen nach vorn.</p>	<p>Kräftigung der Brust-, Rumpfmuskulatur und der Armstrecker</p>	 <p>(1) (2)</p>

ÜBUNG 062: Flexibilität der Lendenwirbelsäule

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Rückenlage beide Beine auf- und aneinanderstellen, beide Beine in kleinem Bewegungsausmaß langsam von links nach rechts schwenken. Beachte: In kleinem Bewegungsausmaß üben. Auf kleine Bewegungsamplitude achten. Alternative: Die Handinnenflächen zeigen zur Decke.</p>	Flexibilität der Lendenwirbelsäule	 <p>(1) (1)</p>

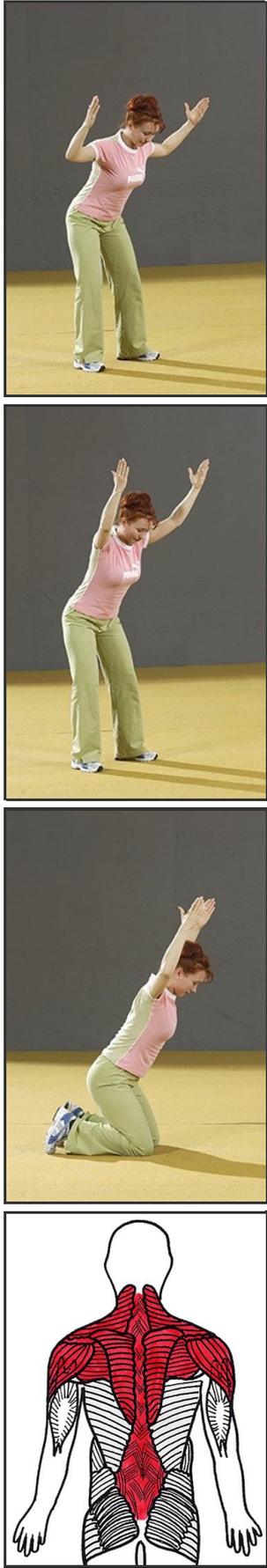
ÜBUNG 012: Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus der Bauchlage beide Füße aufstellen, Gesäß- und Bauchspannung aufnehmen, Stirn auf den Boden legen, Becken unterlagern, beide Arme werden in U-Halte neben den Körper gelegt und einige Zentimeter vom Boden angehoben, dabei die Schulterblätter nach schräg hinten unten zusammenziehen. Beachte: Beim Üben nicht den Oberkörper anheben und Kopf in den Nacken legen, sonst entsteht ein übermäßiges Hohlkreuz in der gesamten Wirbelsäule. Alternative: Beide Arme gestreckt in 90° Abduktion vom Boden anheben.</p>	<p>Kräftigung der Schulterblattmuskulatur</p>	 <p>(1) (2)</p>

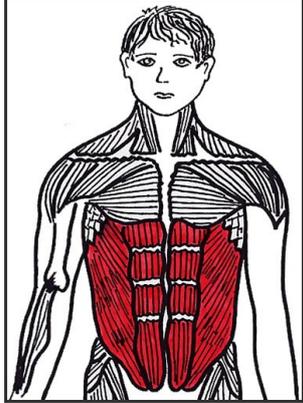
ÜBUNG 013: Kräftigung der oberen Schultermuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus dem Sitz oder Stand rückengerechte Haltung einnehmen, beide Arme werden aus der seitlichen U-Halte aus 90-Abduktion nach oben geführt. Beachte: Nicht die Schultern hochziehen. Alternative: Arme im Wechsel strecken.</p>	<p>Kräftigung der oberen Schultermuskulatur</p>	 <p>(1) (2)</p>

ÜBUNG 014: Kräftigung der geraden Rücken- und der oberen hinteren Schultergürtelmuskulatur

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>Aus dem Stand beide Arme aus der U-Halte nach vorne oben strecken. Oberkörper leicht nach vorne neigen. Beachte: Nicht den Kopf in den Nacken legen, sonst entsteht eine Über-streckung in der Halswirbelsäule. Nicht die Lendenwirbelsäule zu stark beugen, um eine Überbelastung in der Lendenwirbelsäule zu vermeiden. Nicht die Schultern hochziehen. Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden. Alternative zur Erleichterung: Aus dem Stand mit einem Arm auf den Oberschenkel abstützen, den anderen Arm aus der U-Halte nach vorne kopfwärts strecken. Alternative: Aus dem schwebenden Fersensitz beidbeinig, Knie schulterbreit geöffnet, Arme und Wirbelsäule strecken, den Oberkörper frei schwebend halten, dabei die Arme aus der U-Halte nach vorne oben strecken.</p>	<p>Kräftigung der geraden Rücken- und der oberen hinteren Schultergürtelmuskulatur</p>	 <p>(1) (1) (2) (3)</p>

ÜBUNG 051: Dehnung der Bauchmuskulatur, Streckung des gesamten Körpers

Übungsfolge	Zweck	Organisation
<p>In Rückenlage, Arme und Beine liegen auf dem Boden, gegengleich Arm und Bein herausstrecken.</p>	<p>Dehnung der Bauchmuskulatur, Streckung des gesamten Körpers</p>	  <p>(1) (1)</p>

ÜBUNG 055: Flexibilität der Halswirbelsäule

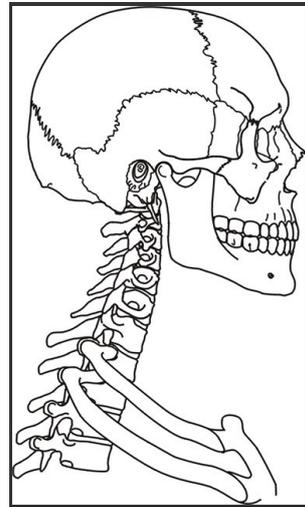
Übungsfolge

Im rückengerechten Stand oder Sitz mit leichtem Doppelkinn den Kopf langsam seitlich zur rechten und linken Seite neigen. Beachte: Den Kopf gerade halten, d.h. Blick gerade nach vorne.

Zweck

Flexibilität der Halswirbelsäule

Organisation



(1) (1)