

Übung des Tages, 26.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Nackenentspannung (Rotation des Schultergürtels)

Name ÜL: Jörg Benner

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: Platz für Armdrehungen!</i>
Übung: Schulterrotation	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin. Achte auf deine Haltung: Die Füße ruhen auf drei Punkten, die Knie sind entriegelt, d.h. leicht durchlässig, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind leicht zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unteren Rücken u. Gesäß etwas anspannen.	<i>Kontrolliere dich immer wieder, damit du die Grundspannung hältst!</i>
Drehungen zugleich	Variante 1	Die Unterarme werden leicht angehoben und von den Schultern aus zugleich rückwärts gedreht. Dabei werden die Ellenbogen aktiv im Kreis bewegt. Etwa 20-30 Sek, Richtungswechsel. 2 Durchgänge.	<i>Wir starten rückwärts, da wir durch häufiges Bildschirmgucken zur vorgebeugten Haltung neigen.</i>
Drehungen versetzt, der Kopf geht mit	Variante 2	Die Ellenbogen werden nun angewinkelt und die Unterarme mit den Händen im rechten Winkel nach oben gestreckt. Bei der Rückwärtsrotation ziehen die Ellenbogen nun wechselweise aktiv nach hinten. Etwa 20-30 Sek, Richtungswechsel. Im 2. Durchgang dreht der Kopf jeweils zur Seite mit, indem der Blick dem Ellenbogen folgt.	<i>In der Pause die Arme hängen lassen und wechselnd außen am Bein nach unten ziehen.</i>
Große Kreise, Arme angewinkelt und ausgestreckt	Variante 3	Lege die Hände auf die Schultern, rotiere die Ellenbogen in großen Kreisen wechselweise rückwärts, der Kopf dreht leicht mit. Etwa 20-30 Sek, Richtungswechsel. Nimm für den 2. Durchgang die Hände herunter, mache die Arme ganz lang, drehe sie in großen Kreisen um die Schultern, wieder für etwa 20-30 Sek, Richtungswechsel.	<i>Vergiss nicht zwischen- durch die Pausen!</i> <i>Führe die drei Varianten zwei- bis dreimal durch.</i>