



## Dehnung der kurzen Nackenmuskeln

**Ziel:** Muskelspannungsnormalisierung im Hinterkopfbereich.

### Ausgangsstellung



- Den zur rechten Seite geneigten Kopf schiebt man mit der rechten Hand am Kinn in eine linke Drehung.
- Schubrichtung (siehe Pfeile); die andere Seite dehnt man spiegelverkehrt.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Dehnungsgefühl im linken Hinterkopfbereich, und umgekehrt.

### Übungsausführung:

Der rechte Unterarm sollte in Schubrichtung nach hinten, oben, links zeigen.

Die Spannung sollte vorsichtig gesteigert und ca. 30-40 Sekunden lang gehalten werden. Die Augen sollen in die gleiche Richtung mitschauen, wie die Unterarmschubrichtung ist. In der Pause Seitenwechsel.

<b>Wiederholungen</b>	30-40 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	3x / Seite 2-3x / Tag		<b>Intensität</b>	40-60%



## Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur ("Kapuzenmuskel") ohne Fixierung

**Ziel:** Entspannung der Schulter-Hals-Muskulatur

### Ausgangsstellung



- Aufrecht sitzen, das Kinn ist leicht „eingezogen“ (Doppelkinn).
- Kopf so weit zur Seite neigen, wie möglich.
- Den gegenüberliegenden Arm in Richtung Fußboden schieben.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Dehnung im seitlichen Halsbereich, von Schulter zum Kopf.  
Bei Kribbeln im Arm abbrechen!

### Übungsausführung:

Langsamer, behutsamer Spannungsaufbau

<b>Wiederholungen</b>	Dehnung 30-60 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel oder 30-40 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	3x / Seite		<b>Intensität</b>	40-60%



## Dehnung: Levator scapulae mit festhalten

**Ziel:** Lösung von Schulter-Nackenverspannungen und Kopfschmerzen, sowie Verbesserung der Hals- und Kopfbeweglichkeit.

### Ausgangsstellung



- Festhalten am Stuhl und Querdehnung des Muskels.
- Auch Teile der seitlichen Halsmuskulatur (Einstellung siehe Bild) werden hier gedehnt.
- Kopf zur rechten Seite neigen, rechts drehen und etwas beugen.
- Den sich nun gespannt anführenden Muskelstrang quer zum Faserverlauf, also nach schräg rechts, vorne, unten ziehen, das entspricht einer Querdehnung.

### Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Nach einem Spannungsgefühl im Muskelverlauf sollte eine angenehme Wärme und ein befreiendes Kopf- und Halsgefühl gespürt werden.

### Übungsausführung:

Langsame und vorsichtige 3x 45 Sekunden / Seite.

**Achtung:** Auf niedrige, sanfte Dosierung und langsamen Ausstieg aus der Dehnung achten. Dies gilt auch bei Halswirbelsäule- und Kopfgelenk-Dehnungen!

<b>Wiederholungen</b>	45 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	3x		<b>Intensität</b>	30-50%



## Dehnung: Pectoralis obere und mittlere Anteile

**Ziel:** Brust- und Schultergürtel-Dehnung

### **Ausgangsstellung**



### **Endstellung**

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

- In Schrittstellung im Türrahmen stehend die Unterarme links und rechts am Türrahmen ruhen lassen.
- Den Brustkorb nach vorn in den Türrahmen schieben.

### **Erwartungshaltung:**

In beiden Oberarmen bzw. im vorderen Schulterbereich entwickelt sich eine Dehnung / Spannungsgefühl.

### **Übungsausführung:**

Langsamer Spannungsaufbau, evtl. 1 bis 2 Mal nachjustieren!

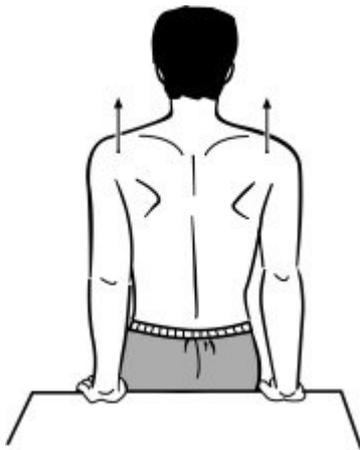
<b>Wiederholungen</b>	Dehnung 30-60 Sekunden halten		<b>Pausenlänge</b>	30 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	3x		<b>Intensität</b>	60-75%



## Dehnung: Trapezius pars ascendens

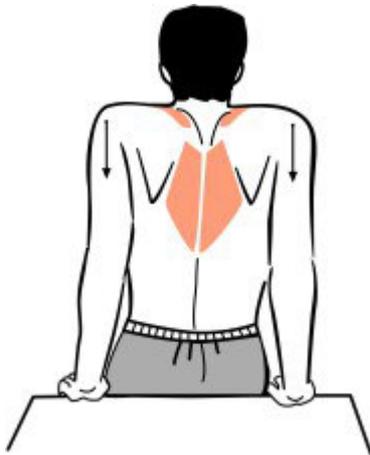
**Ziel:** Tonusnormalisierung im Schultergürtel

### Ausgangsstellung



- Im Stand die Gewichtsverteilung halb auf den Händen und halb auf den Füßen. Das Gesäß ist vor der Tischkante und berührt die Tischkante nur während des Absinkens des Oberkörpers.
- Beide Hände stützen sich hinter dem Rumpf an einem Tisch ab.
- Arme bleiben gestreckt.

### Endstellung



- Achtung: Hände nicht zu breit setzen, da sonst keine Dehnung auf der Schulterabspreizmuskulatur.
- Achtung: Bei Subacromialer-Enge (Impingement Symptomatik), d. h. zum Beispiel Reizung von Rotatorenmanschettensehnen oder Schleimbeuteln.

### Erwartungshaltung:

Entspannungen im Schultergürtel und Wärmegefühl durch eine Durchblutungsverbesserung.

### Übungsausführung:

Schultern zu den Ohren hochdrücken lassen, durch das Absinken des Oberkörpers. Während der 20-30 Sekunden darauf achten, dass man mit dem Oberkörper während der Dehnung tiefer sinkt und somit die Intensität der Dehnung steigert. Durch eine Rechts- bzw. Linksvorschiebung des Oberkörpers kann die jeweilige Schulterabspreizmuskulatur betont werden.

<b>Wiederholungen</b>	20-30 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	ca. 30 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	3x		<b>Intensität</b>	60-80%



## Dehnung: Trapezius pars descendens

**Ziel:** Lösung von Schulter-Nackenverspannungen und Kopfschmerzen, sowie Verbesserung der Hals- und Kopfbeweglichkeit.

### Ausgangsstellung



- Die linke Hand hält den Stuhl und somit das linke Schulterblatt fest.
- Um den Ursprung und Ansatz des Muskels auf maximale Spannung zu bringen, den Kopf zur rechten Seite neigen, plus einer Kopfdrehung nach links und leichte Beugung nach vorne.

### Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Nach einem Spannungsgefühl im Muskelverlauf sollte eine angenehme Wärme und ein befreiendes Kopf- und Halsgefühl gespürt werden. Kopf- und Nackenverspannungsschmerzen können sich in wenigen Minuten reduzieren.

### Übungsausführung:

Langsam und vorsichtig 3x 45 Sekunden / Seite Spannungsaufbau.

Eine Steigerung ist durch eine Körperschwerpunktverlagerung nach rechts zu erreichen. Dabei sollte die linke Hand gut fixiert bleiben.

**Achtung:** Auf niedrige, sanfte Dosierung und langsamen Ausstieg aus der Dehnung bei Halswirbelsäule und Kopfgelenk Dehnungen achten!

<b>Wiederholungen</b>	45 Sekunden		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	3x / Seite		<b>Intensität</b>	40-60%