

Frauentag 2020 – Sich bewegen und beweglich bleiben ...

... ist in Zeiten des erzwungenen Stillstandes, bzw. der verordneten Einschränkungen, wichtiger denn je. Nicht nur Bewegungsmangel, sondern auch Sorgen und daraus resultierender Stress können zu Verspannungen auch und gerade im Schulter- und Nackenbereich führen.

Mit den folgenden einfachen Übungen, die sie jederzeit und überall durchführen können, erhalten Sie die Möglichkeit die Verspannungen zu lindern und oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Manchmal hilft auch eine entspannende Massage, die sie bei uns in der Contilia Therapie und Reha ProVita bekommen können.

Viel Spaß wünscht Ihnen Susanne Timmers!



Übung 1

Aufrechter Stand, Schultern tief und leicht nach hinten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme seitlich hängen lassen, Brustbein nach oben -> entspannt ein- und ausatmen, einige Atemzüge halten.



Übung 2

Mit den Schultern nach hinten kreisen, ca. 10x, nach vorne kreisen, ca. 10x, dann im Wechsel nach hinten große Kreise beschreiben, Ellenbogen in der Bewegung mit einsetzen.



Übung 3

Arme seitlich hängen lassen, Finger sind gespreizt, mit der Ausatmung beide Arme nach hinten führen, gleichzeitig das Kinn Richtung rechte Schulter bewegen, mit der Einatmung wieder zur Mitte. 10x nach rechts, dann 10x nach links.

Übung 4



Mit der Ausatmung Kinn Richtung Brustbein senken, gleichzeitig beide Arme seitlich auf Schulterhöhe bringen, Handflächen zeigen dabei nach unten, mit der Einatmung Arme senken und Kopf wieder anheben. 10 x im Rhythmus ihrer Atmung.

Übung 5



Mobilisation der Wirbelsäule: Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper schräg nach vorne, mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen -> erst einen runden, dann einen geraden Rücken machen, 10x. Mit geradem Rücken wieder aufrichten.

Übung 6



Arme auf Schulterhöhe anheben, Handflächen zeigen nach vorne, mit der Ausatmung den Oberkörper zur Seite drehen, der Blick folgt der Hand, mit der Einatmung zur Mitte, mit der nächsten Ausatmung zur anderen Seite drehen, 10x je Seite. Bitte beachten: Arme weit gestreckt halten, beide Beckenknochen zeigen ständig nach vorne.

Zum Abschluss



-> beide Arme locker hängen lassen und die hängende Arme locker um den Körper schwingen lassen, leichte Drehung im Oberkörper erlaubt. Es können so noch Verspannungen gelöst werden. Eine schöne Übung morgens nach dem Aufstehen um locker zu werden und der morgendlichen Steifheit entgegenzuwirken.