



Mobil im Alltag

Funktionelle Gymnastik für Schulter und Nacken

Vorbemerkungen/Ziele

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Gründe sind vielfältig. Bewegungsmangel bedingt durch sitzende Tätigkeiten und ein überwiegend „sitzendes“ Freizeitverhalten, beruflich bedingte Zwangshaltungen, mangelnde Körperwahrnehmung, pathologische Veränderungen am Haltungs- und Bewegungssystem, Zahn- und Kieferfehlstellungen u.v.m., führen in der Folge zu Verspannungen, Fehlhaltungen und später zu ernstzunehmenden Haltungsschäden.

Durch gezielte präventive Bewegungsangebote für diesen sensiblen Bereich kann Beschwerden entgegengewirkt und Verschlechterungen vorgebeugt werden. Wahrnehmung, Mobilisation, Kräftigung sowie Regeln der Schulter-/Nackenschule sind bewährte Instrumente für ein funktionelles vorbeugendes Programm.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Grüezi mitenand

- Die TN bewegen sich zu flotter Musik kreuz und quer durch die Halle.

Wenn sich zwei TN treffen führen sie nach Ansage der Übungsleitung (ÜL) folgende Begrüßungen aus:

- Sie begrüßen sich gegenseitig mit einem freundlichen Kopfnicken nach rechts und links.
- Sie schütteln (vorsichtig!) den Kopf voreinander.
- Sie reichen sich die Hände und verbeugen sich voreinander.
- Sie nehmen die Arme nach oben und zur Seite („Große Freude“ – „Freunde begrüßen“) im Wechsel (i.W.).

● Was bewegt sich denn da?

- Die TN bilden Paare.

In Partner/innen-Arbeit „begutachten“ sich die beiden TN.

- Sie betrachten sich gegenseitig den Schultergürtel aus unterschiedlichen Perspektiven.
- Sie ertasten die Hals- und Brustwirbelsäule, die Schultern und die Schulterblätter des Partners/der Partnerin.
- Sie erkunden die unterschiedlichen Bewegungsebenen von Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergelenken und Schulterblättern.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

Musikanlage, Musik (max. 128 bpm zur Gymnastik)
Je TN: 1 Matte, 1 Hocker, 1 Fitnessband (Theraband) in unterschiedliche Stärken anbieten und 1 Overball

Ort:

Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung / Sensibilisierung auf das Thema, Wahrnehmungsschulung, Gelenkmobilisation, Koordination, Spaß, Motivation
- ✔ Gezielte Hintergrundinformationsvermittlung zum Thema „Schulter und Nacken“ vor und bei den Übungen:
 - Anatomische Gegebenheiten des Schultergürtels
 - Alterstypische, anatomisch bedingte, arbeitsbezogene Veränderungen des Schultergürtels und deren Folgen
- ◎ Bewusste Wahrnehmung von Aufbau und Funktion des Schultergürtels, dessen Bewegungsmöglichkeiten sowie Einschränkungen, Veränderungen und Veränderungsmöglichkeiten von Bewegungen
- ✔ Gezielte fachliche Unterstützung mit Beobachtungshinweisen von Seiten der ÜL



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

● Stabile Kraft

- Die TN kommen mit Fitnessband (FB) und Overall (OB) zum Hockerinstirnkreis (alternativ Schwedenbank, kleiner Kasten etc.) zusammen. Diese Organisationsform wird bis zum Schwerpunktabschluss beibehalten.

Den wenig aufgepusteten OB auf den Hocker legen und auf dem OB Platz nehmen (mit dem Steißbein auf dem OB und dem Schambein auf dem Hocker).

Das FB (fixiert mit beiden Händen), 90° gebeugten Unterarmen (Ellbogen dicht am Körper, Daumen nach oben) auf Spannung bringen. Unterarme nach außen und wieder in die Ausgangsposition (AP) bewegen. (Ellbogen dicht am Oberkörper halten, Rotation im Schultergelenk).

Übung mehrmals wiederholen

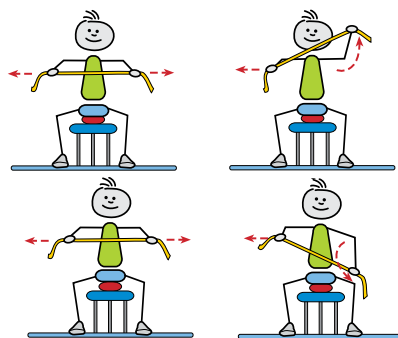
● Kraftband

- Aufbauend auf die letzte Übung, die gebeugten Unterarme anheben (Ellbogen maximal auf Schulterhöhe) und wieder senken. (Hier handelt es sich um eine Ab- und Adduktion.)
- Bewegungsrhythmus ändern: Arme anheben, ausstrecken in die Seithalte, anwinkeln und senken.
- Die gebeugten Unterarme auf Schulterhöhe anheben, halten und i.W. rechts/links, den Ellbogen hinter die Körperachse bewegen und zurückführen (die andere Hand hält den Widerstand).

Übungen mehrmals wiederholen

● Bandziehen

- Die gebeugten Unterarme auf Schulterhöhe bringen (Band auf Spannung), i.W. rechts/links, die Arme in die U-Halte führen und zurückführen (die andere Hand hält den Widerstand).
- AP wie zuvor, i.W. rechts/links, die Arme nach schräg hinten unten strecken und zurückführen.



Übungen mehrmals wiederholen

● Hand und Fuß

- Den linken Fuß auf ein Bandende stellen und mit der rechten Hand fixieren (Band auf Spannung halten). Die rechte Hand zum linken Oberschenkel führen; von dort aus den rechten Ellbogen nach schräg rechts oben bewegen, Unterarm strecken, leichte Rotation in der Brustwirbelsäule zur rechten Seite; Unterarm wieder beugen und in die AP zurück gehen. Seitenwechsel



Absichten und Hinweise

- ◎ Bewusstes Erlernen von funktionellem, aufrechtem Sitzen unter Einbeziehung der Stabilisationsmuskulatur (Beckenbodenmuskulatur mit einbeziehen), Kräftigung des Schultergürtels, Kräftigung der Schulterrotatoren, sensomotorisches Training (Sitzen auf dem OB)

✔ Transfer von Erlernten in den Alltag!

✔ Vermittlung der (Alltags-)Regeln aus der Nackenschule durch die ÜL, z. B.:

- Kinn zurück
- Nacken lang
- Schultern tief
- Alle Regeln aus der Rückenschule sind auch für die Nackenschule relevant!

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung

✔ Transfer zum Alltag herstellen!

✔ Auf funktionelle Ausführung achten!

✔ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung

✔ Transfer zum Alltag herstellen!

✔ Auf funktionelle Ausführung achten!

✔ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, Kräftigung der Rückenmuskulatur, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung

✔ Transfer zum Alltag herstellen!

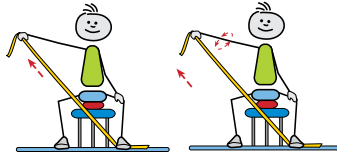
✔ Auf funktionelle Ausführung achten!

✔ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!



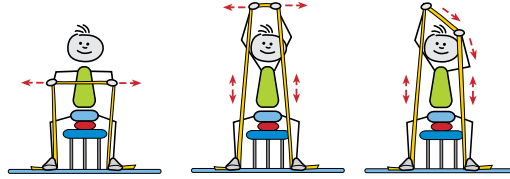
Stundenverlauf und Inhalte

- Aufbauend auf vorangegangene Übung, den rechten Arm in Verlängerung des Schultergelenkes schräg oben lassen, kleine Kreise über hinten ausführen und den rechten Fuß leicht vom Boden abheben. Seitenwechsel
Übungen mehrmals wiederholen

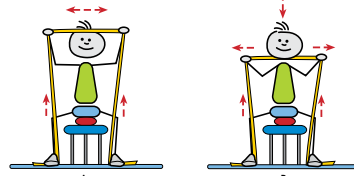


• Überkopfband

- Den rechten und linken Fuß jeweils auf ein Bandende stellen (Füße maximal schulterbreit geöffnet), das Band mit beiden Händen maximal schulterbreit gefasst. Die Arme leicht gebeugt über Kopf anheben und i.W. rechts/links in die U-Halte führen.



- Aufbauend auf diese Übung (Füße wie zuvor auf den Bandenden) beide Arme in die U-Halte führen. Band auf Spannung hinter den Kopf führen; dabei Ellbogen angewinkelt halten.



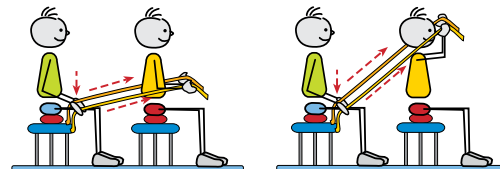
Übungen mehrmals wiederholen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

• Partnerband

- Die Organisationsform Kreis auflösen. Die TN bilden Paare und setzen sich mit ihren Hockern und Overbällen hintereinander locker verteilt in der Halle hin („Blümchenwiese“).

Hintereinander auf den Hockern, wie zuvor auf dem OB sitzend, fixiert der/die hintere Partner/in die beiden



Bänder mit Widerstand auf den Oberschenkeln. Der/die vordere Partner/in hält jeweils ein Bandende in den Händen (Band unter den Armen durchführen). Die Unterarme 90° gebeugt, dicht am Oberkörper, Daumen nach oben ausgerichtet, die Arme nach vorne oben anheben (Ellbogen gebeugt halten, max. auf Schulterhöhe). Die Arme in die U-Halte öffnen und zurück in die AP führen (dicht am Oberkörper).

Nach mehrmaliger Wiederholung Rollenwechsel

AUSKLANG (5 Minuten)

• Gelöster Nacken – freie Schultern (Leichte Partnermassage)

- Die TN bleiben als Paare in der gleichen Organisationsform wie zuvor zusammen. Die hintere Person massiert die vordere.

- Lockere Ausstreichungen mit der ganzen, flachen Hand, rechts und links neben der Wirbelsäule: beginnend am Schädelansatz bis zu den Oberarmen (nur in diese Richtung Ausstreichungen durchführen!)
- Mit den Fingerknöcheln beider Hände rechts und links neben der Wirbelsäule am Schädelansatz beginnend bis zur Schulterhöhe ausstreichen; Hände öffnen und die Schulter und das Schulterblatt sanft ausstreichen. Rollenwechsel

• = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels, Kräftigung der Rückenmuskulatur, sensomotorisches Training, Koordinationsschulung
- ▼ Transfer zum Alltag herstellen!
- ▼ Auf funktionelle Ausführung achten!
- ▼ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!

- ◎ Stimulation der lokalen Stabilisatoren und globalen Mobilisatoren, Kräftigung des Schultergürtels / Rückenmuskulatur, Koordinationsschulung, Wahrnehmung (Eigen- und Fremdwahrnehmung)
- ▼ Transfer zum Alltag herstellen!
- ▼ Auf funktionelle Ausführung achten!
- ▼ Nachfragen, ob die Zielmuskulatur gespürt werden kann!
- ▼ Feedback vom Partner/von der Partnerin geben lassen, wie die Übung empfunden wird.

- ◎ Entspannung des Schultergürtels, Durchblutungsförderung, Abtransport von Stoffwechsellacken, Wahrnehmungsförderung

- ▼ Auf korrekte und sanfte Ausführung achten!