

# **Bewegungsprogramm** **Kräftigung – Mobilisation – Dehnung**

- 1) M. trapezius (Schultergürtelmuskulatur) – Problematik: Verspannung und fehlende Kräftigung**  
**Ziel: Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Muskels**

## **Maria Michala**

Pilates-und Tanzstudio Michala Moves,  
Bismarckstr.26, 58089 Hagen  
Tel: 0157 51037774

Bereitgestellt für Dr. med. Daniel Appelt , Orthopädie Unfallchirurgie,  
Brackwede, Normannenstraße 4, 33647 Bielefeld.

Vervielfältigung ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.  
Schutzgebühr 2€

## Bewegungsprogramm: Kräftigung – Mobilisation – Dehnung

### 1) **M. trapezius (Schultergürtelmuskulatur) – Problematik: Verspannung und fehlende Kräftigung** Ziel: Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Muskels

#### - 1. Kräftigung -

##### 1a. Latzug im Stand



##### **Ausgangsstellung:**

Die Ausgangsposition dieser Übung ist der aufrechte Stand.

Das beinhaltet einen hüftbreiten Stand, bei dem die Fußspitzen nach vorne zeigen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme befinden sich in gleicher Ausgangsposition wie in der vorangegangenen Übung 1a.

##### **Durchführung:**

Beide Arme werden nach oben geführt, sodass sie fast bis in die Streckung gelangen. Anschließend werden beide Arme gleichzeitig wieder gebeugt und in ihre Ausgangsstellung, in die 90° Position zurückgeführt.

##### **Dabei bitte beachten:**

Generell ist während der gesamten Übung auf die allgemeine Bauch- und Gesäßspannung zu achten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Oberkörper und Brustkorb bleiben aufgerichtet.

**Dauer:** 3 X 8 – 12 Wiederholungen

##### 1b. Rudern im Stand



##### **Ausgangsstellung:**

Die Ausgangsposition dieser Übung ist der aufrechte Stand. Das beinhaltet einen hüftbreiten Stand, bei dem die Fußspitzen nach vorne zeigen. Die Knie sind leicht gebeugt.

##### **Durchführung:**

Die Arme führen eng am Körper, in gebeugter Haltung nach hinten und wieder nah am Körper vorbei, nach vorne. Die Ellenbogen zeigen dabei nach hinten.

**Dabei bitte beachten:**

Der Bauch sowie die Gesäßmuskulatur sind während der gesamten Übung angespannt. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Auch bei dieser Variation der Ruderbewegung ist der Einsatz eines Therabands möglich, um gegen einen zusätzlichen Widerstand zu arbeiten.

**Dauer:** 3 X 8-12 Wiederholungen

## - 2. Mobilisation -

### 1a. Äpfel pflücken im Stand



#### **Ausgangsstellung:**

Die Ausgangsposition dieser Übung ist der aufrechte Stand.

Das beinhaltet einen hüftbreiten Stand, bei dem die Fußspitzen nach vorne zeigen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt. Die Handinnenflächen zeigen zueinander.

#### **Durchführung:**

Im Wechsel zieht jeweils ein Arm nach vorne, als würde er nach etwas greifen. Dabei zieht das Schulterblatt des gestreckten Arms mit nach vorne, sodass eine Bewegung im Oberkörper und im Schulterbereich erzeugt wird.

Der andere Arm bleibt in der Ausgangsstellung.

#### **Dabei bitte beachten:**

Die Schultern bleiben unten (weit weg vom Ohr), der Bauch und die Gesäßmuskulatur sind angespannt. In den unteren Extremitäten findet keine Bewegung statt.

**Dauer:** 2 X 8 Wiederholungen

### 1b. Rotieren im Vierfüßlerstand



#### **Ausgangsstellung:**

Die Person befindet sich auf der Matte im Vierfüßlerstand.

#### **Durchführung:**

Ein Arm bleibt in der Ausgangsstellung. Der andere Arm führt die Rotationsbewegung aus. Hierzu öffnet er seitlich auf Schulterhöhe und zieht gestreckt in Richtung Decke. Der Blick folgt hierbei der Bewegung der Hand. Anschließend bewegt sich der gleiche Arm in Richtung seiner Ausgangsstellung zurück und zieht unter dem Standarm her. Hier findet eine weitere Rotationsbewegung im Oberkörper statt.

**Bitte dabei beachten:**

Hände und Schultern sind auf einer Linie. Knie und Hüfte sind ebenfalls auf einer Linie.

Es ist auf eine leichte Grundspannung zu achten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

**Dauer:** 2 X 8 Wiederholungen pro Seite

### - 3. Dehnung -

#### 1a. Runder Rücken – Pferderücken



##### **Ausgangsstellung:**

Die Übung wird im Vierfüßlerstand durchgeführt.

##### **Durchführung:**

Im Wechsel wird der Rücken gerundet, das Kinn zieht dabei zur Brust. Diese Position bezeichnet man auch als Katzenbuckel. Anschließend wird der Rücken gestreckt, der Blick zeigt gerade aus nach vorne.

##### **Dabei bitte beachten:**

Bei dem Vierfüßlerstand sind Hände und Schultern auf einer Linie. Gleiches gilt für Hüfte und Knie. Bei dem Katzenbuckel wird der Bauchnabel bildlich zur Wirbelsäule hingezogen. Bei dem Pferderücken hingegen, ist ein minimales Hohlkreuz erlaubt. Es ist zu beachten, beide Positionen bewusst und langsam einzunehmen.

**Dauer:** 8 X von jeder Position (immer im Wechsel)

#### 1b. Umarmen - Strecken



##### **Ausgangsstellung:**

Die Übung wird im hüftbreiten Stand durchgeführt. Die Beine sind leicht gebeugt.

Beide Arme umarmen zu Beginn den eigenen Oberkörper. Dieser ist gerundet und zeigt mit dem Kinn zur Brust.

##### **Durchführung:**

Von der Ausgangsstellung öffnen die Arme seitlich, in gebeugter Haltung. Der Oberkörper richtet sich auf. Die Person nimmt eine „stolze“ Position ein. Der Blick zeigt diagonal nach oben.

##### **Dabei bitte beachten:**

Die zwei Positionen werden immer im Wechsel eingenommen. Der Rücken wird gestreckt und gerundet. Auch bei aufrechter Haltung mit diagonalem Blick, ist auf einen langen Nacken zu achten, um das „Abknicken“ der Halswirbelsäule zu vermeiden.

**Dauer:** 8 X von jeder Position (immer im Wechsel)

### **1c. Seitneigung – Kopf**



#### **Ausgangsstellung:**

Diese Übung kann im Sitz oder im Stand durchgeführt werden.

Die Schultern bleiben tief, der Oberkörper ist aufrecht. Der Kopf neigt nun in eine Seite und zieht mit dem Ohr in Richtung Schulter.

#### **Durchführung:**

Diese Dehnung wird statisch gehalten und ggf. mit einer Hand unterstützt bzw. intensiviert.

Nach ca. 20 Sekunden wird die Seite gewechselt.

#### **Dabei bitte beachten:**

Die Dehnung der Halswirbelsäule kann auch ohne Hilfe der Hand durchgeführt werden. Die entgegengesetzte Schulter zieht tief in Richtung Boden. Diese Dehnung muss besonders vorsichtig durchgeführt werden. Das „Zerren“ am Kopf ist unbedingt zu vermeiden. Der Blick zeigt während der gesamten Übung geradeaus nach vorne.

**Dauer:** 20 Sekunden pro Seite; jede Seite wird zwei Mal gedehnt