Mobilisation Oberkörper und Arme

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Folgenden findest Du Übungen zur Mobilisation des Oberkörpers und der Arme. Die Übungen dienen der Lockerung und können Verspannungen entgegenwirken, sowie die allgemeine Beweglichkeit verbessern.

Bitte beachten Sie:

- Atme gleichmäßig, vermeide Pressatmung
- Achte auf eine Körpergrundspannung
- Bewege dich zuerst langsam in die mobilisierende Position und wieder heraus. Achte darauf das keine Probleme (außer einem Ziehen, auch schmerzhaft) auftreten. Erst wenn der Bewegungsablauf reibungslos funktioniert, kannst du die Dehnung/ Position länger halten oder kleine federnde Bewegungen in der Dehnung durchführen.

1. **Schulter und Rücken**
   Halte Dich mit den Händen an einer Stuhllehne o.ä. fest. Schiebe das Gesäß so weit wie möglich nach hinten, mache deinen Rücken lang und lasse den Oberkörper Richtung Boden sinken.

Variation: im Fersensitz am Boden (Knie breit auseinander)

Mobilisation Oberkörper und Arme

2. **Der „herabschauende Hund“ (Dehung Schulter, Rücken, Beinrückseite)**
   Beginne im 4-Füßler-Stand und stelle die Zehenspitzen auf die Matte. Löse zuerst deine Knie vom Boden und schiebe dann dein Gesäß nach oben. Drücke dabei deinen Brustkorb Richtung Oberschenkel. Strecke die Beine, wenn möglich.

   Variation: „Walk the dog“
   In der selben Position mit den Fersen abwechselnd auf der Stelle treten, Knie locker gebeugt.

3. **Rotation im 4-Füßler (Rücken, Schultergürtel, Brust)**
   Strecke den rechten Arm in Richtung Decke und schiebe ihn dann unter dem Körper, am Boden entlang, so weit wie möglich hindurch. Versuche Schulter und Schläfe auf dem Boden abzulegen. Führe die Übung auf beiden Seiten aus.

Mobilisation Oberkörper und Arme

4. **Rotation in Seitenlage (Rücken und Schultergürtel)**
   Beginne die Übung in Seitenlage, ziehe die Knie im rechten Winkel zum Oberkörper, lege deinen Kopf ab (nutze ein Kissen als Kopfstütze, wenn nötig). Deine Arme liegen nach vorne ausgestreckt aufeinander. Halte die Beine während der Übung am Boden und zusammen. Schiebe die obenliegende Hand so weit wie möglich nach vorne und drehe dich Richtung Boden. Ziehe dann die Hand, am Körper entlang, wieder zurück bis auf den Brustkorb, dabei drehst du dich wieder zurück auf die Matte.

5. **Brustkorb und Schulteraußenrotation**
   Stütze dich am Türrahmen mit den Händen ab und mache einen großen Schritt nach vorne, sodass ein Ziehen über der Brust entsteht (Achten auf ein aufrechtes Becken und Bauchspannung). Wiederhole die Übung auch mit dem anderen Bein.

Mobilisation Oberkörper und Arme

6. **Vorderer Schultergürtel**
   Beginne im aufrechten Stand, drücken die Hände hinten an den Beckenkamm, um den unteren Rücken zu stützen. Schiebe das Brustbein und die Nase nach oben.
   Variation: Greife einen Stab oder Handtuch hinter dem Körper, die Daumen zeigen nach außen. Ziehe den Stab/ das Handtuch auseinander.

7. **Hinterer Schultergürtel**
   Strecke den rechten Arm quer vor die Brust und umgreife in mit dem linken Arm von unten, um den rechten Arm näher an den Körper heranzuziehen. Achte darauf die Schultern tief zu halten. Führe die Übung auf beiden Seiten durch.

   Variation: Lege den rechten Ellenbogen in die linke Ellenbeuge und versuch die Handflächen aufeinander zu legen. Ziehe die Schultern nach unten und schiebe die Hände nach oben.

8. **Oberarmrückseite und Schulter**
   Greife mit einer Hand von oben zwischen die Schulterblätter, mit der anderen Hand hilfst du nach, indem du den Ellenbogen sanft nach unten drückst. Versuche den Oberkörper und den Kopf aufrecht zu halten.

Mobilisation Oberkörper und Arme

9. **Oberarmvorderseite, Handgelenk und Schulter**
   Strecke einen Arm nach vorne, die Handfläche zeigt nach oben. Ziehe die Handfläche mit der anderen Hand nach unten.
   Variation im 4-Füßler-Stand: Fingerspitzen zeigen Richtung Knie, drücke die Handballen zum Boden und schiebe dann das Gesäß zu den Fersen.

10. **Vorderseite und Rückseite Nacken/Hals**
    Richte die Wirbelsäule auf und ziehe die Schultern nach unten. Der Mund bleibt geschlossen.
    1. **„Ja-Sager“**: Ziehe dein Kinn zur Brust, dann nach oben zur Decke.

    2. **„Schildkröte“**: Schiebe dein Kinn im Wechsel vor und zurück (langer Hals & Doppelkinn).

Mobilisation Oberkörper und Arme

11. Seitliche Dehnung Nacken

Richte die Wirbelsäule auf und ziehe die Schultern nach unten. Halten den Blick geradeaus gerichtet und neigen den Kopf im Wechsel langsam nach rechts und links.

12. „Schulterblick„ (Rotation Nacken/Hals)

Richte die Wirbelsäule auf und ziehe die Schultern nach unten**.** Drehe den Kopf langsam im Wechsel nach rechts und links. Halte den Kopf gerade, als müsstest du mit der Nase einer waagrechten Linie zeichnen.

13. „Deo-Check“ (Schultergürtel und Hals/Nacken)

Ziehe eine Schulter nach oben und drehe deinen Kopf der Schulter entgegen („Achsel riechen“ 😊), dabei drehst du deine Hand einwärts. Nun ziehst die Schulter wieder runter und streckst die Nase in die entgegengesetzte Richtung zur Decke, dabei drehst du deine Hand auswärts. Führe die Übung auf beiden Seiten durch.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Trainieren wünscht Ihnen das Team der Physio- und Sporttherapeuten der Kliniken Dr. Vötisch!