

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 305 - Wellness für Schulter und Nacken

Nadja Brecht

Einstimmung:

Kreis:

- Hände der Nachbarn fassen/schaukeln

Stand:

- Bälle unter Achsel halten
- „Kätzchen-Nacken“
- Schlüsselbeine fassen, vor/rück bewegen

Übungssammlung:

Stand:

- Gewicht in Hand, Schwungvarianten
- Gewicht, Schultermobilisation
 - o Schulter auf/ab/kreisend/„Rechteck“ beschreiben
 - o ARO + Rotation + Lateralflex
 - o Armkreise weit

VFST:

- Ball auf Kreuzbein balancieren
 - o Brustbein auf/ab/kreisend
- Liegestütz Varianten
- Gewicht in Hand, Schulteraußenrotation
 - o Arm bewegt sich rück/hoch
 - o Kombi mit Rotation HWS
- Schwebender Arm, Schulterblattmobilisation auf/ab/re/li

Seitstütz:

- auf Ellbogen, 1 Arm Ri Decke, Rotation HWS
- Kombi mit Lateralflexion HWS

Bauchlage:

- Schulterblattmobi auf/ab
 - o Kombi mit schwebenden Armen und Rotation HWS
- Arme ausgebreitet, Hände bleiben auf Boden, Schulterblatt ranziehen
- Arme im „U“, Schulter hoch-vor-tief-rück
- Liegestütz Varianten

Sitz:

- Umgekehrtes Brett
- Walking Armbewegung
- Arme weit ausgebreitet, Oberkörperrotation + HWS

Rückenlage:

- Schulterblattgleiten/-schieben Ri Decken
- In Drehdehnlagerung, 1 Arm mit Gewicht Ri Decke, Schulter Ri Decke schieben
- In Drehdehnlagerung, Arme liegen übereinander auf Boden, oberen Arm schieben
- Stretch mit Gewicht, Drehdehnlagerung
- Hände stützen Kopf, HWS verlängern für Crunch

Stand:

- Nervendehnungen

Ausklang:

Stand:

- Kiefermuskulatur ausstreichen
- Kiefer re/li schieben
- Kopf klopfen
- Hände reiben, Nacken wärmen

Grundsätzliches:

Nacken, HWS mit umliegender Muskulatur

Schulter, Schulterblätter

Schlüsselbeine

Arme

Kopf, Kiefer

Mobilisation und Dehnung sowie Kraftaufbau

Haltungsschulung

Stoffwechsel ankurbeln und Durchblutung fördern

Entspannung anbieten, da Stress oft im Nacken sitzt!

Herzlichst

Nadja



Nadja Brecht | Sportwissenschaftlerin M.A.
Mühlstr. 12b | 64372 Ober-Ramstadt
Mobil 01 63 - 600 06 20
Email info@nadjabrecht.de
www.nadjabrecht.de