

Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick die zehn Übungen des Programms für Schultern und Körperkern. Die drei ersten Übungen dienen der Vorbereitung. Dann folgen die sechs Kernübungen zur Progressiven Muskel-Relaxation. Das Programm endet mit einer Nachspürübung und der Rückkehr in den Alltag. Empfehlungen zur Dauer der einzelnen Übungen sind angegeben. Sie dienen als Orientierung für den Einstieg in Ihr Training.

| Basisprogramm | Ihre Top 10 auf einen Blick | bis 26 Min. |
|------------------------|-----------------------------------|-------------|
| Ruhetönung | 1. Schultern und Rumpf wahrnehmen | bis 3 Min. |
| Focusing | 2. Schultern mobilisieren | bis 3 Min. |
| | 3. Rumpf mobilisieren | bis 3 Min. |
| Kernübungen PMR | 4. Schultern zu den Ohren ziehen | bis 2 Min. |
| | 5. Brustmuskeln aktivieren | bis 3 Min. |
| | 6. Schulterblätter zusammenziehen | bis 2 Min. |
| | 7. Brustkorb füllen | bis 2 Min. |
| | 8. Bauch wölben und einziehen | bis 2 Min. |
| | 9. Rücken stärken | bis 2 Min. |
| Ruhephase | 10. Nachspüren und Zurückkehren | bis 4 Min. |
| Kurzprogramm | Übungen 1 .. 4 .. 6 .. 7 .. 8 | bis 11 Min. |
| Mini-Workout | Übungen 4 .. 7 .. 8 | bis 6 Min. |

Mach mit bei
Übung 6...

Schulterblätter zusammenziehen

Lernen Sie, die Muskeln des Schultergürtels und der oberen Rückenpartie zu aktivieren, gleichzeitig die Brustmuskulatur zu dehnen und damit den Schulterbereich zu entkrampfen. Sie tun damit Gutes für Ihre Haltung, denn eine verkürzte Brustmuskulatur führt zu Fehlhaltungen.

■ Ich sitze aufrecht auf dem vorderen Drittel meines Stuhls und lege meine Hände auf den Oberschenkeln ab.

■ Ich lenke die Aufmerksamkeit auf meinen Rücken und spüre ihn in seiner gesamten Länge. Fließend atme ich ein und aus.

■ Jetzt ziehe ich einatmend beide Schulterblätter etwas nach hinten zusammen und nach unten, sodass ich leicht im Hohlkreuz sitze. Dabei achte ich auf die Spannungsentwicklung in den Schultern und im oberen Rücken.

■ Ich halte die Spannung für einen weiteren Atemzug. Bewusst nehme ich wahr, welche Muskeln ich angespannt habe.

■ Jetzt lasse ich mit dem nächsten Ausatmen alle Spannung los. Der Schultergürtel entspannt sich, und die Schultern kommen etwas nach vorne. Ich spüre das lösende Gefühl in den Schultern und im oberen Rücken.

■ Für mehrere Atemzüge konzentriere ich mich auf den Schultergürtel und versuche, noch mehr loszulassen und die Muskulatur zu entspannen. Ich fühle, wie sich die Entspannung ausbreitet. Macht sich ein Gefühl der Wärme breit? Ich genieße die Entspannung in meinen Schultern, im Rücken und auch in meinem Brustkorb.



Die Schulterblätter nach hinten und unten zusammenziehen.

Tipps

Um die Öffnung der Brustmuskulatur spürbar zu verstärken, können Sie Ihre Hände von den Oberschenkeln lösen und mit nach oben zeigenden Handflächen leicht auseinander führen.

Diese Übung sollten Sie täglich mehrmals als Einzelübung durchführen, da Sie den durch Sitztätigkeiten überforderten Schulterbereich entlastet. Zugleich trainieren Sie die Rückenmuskulatur, die die Aufrichtung des Oberkörpers unterstützt und einem Rundrücken vorbeugt.