

## **Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 8**

### **Unsere Hände:**

Wenn man sich die Repräsentation der Nervenverbindungen der Hände im Gehirn anschaut (In der Hirnforschung Homunculus genannt), dann fällt auf, dass diese im Gegenteil zu anderen Gliedmaßen übermäßig stark repräsentiert sind. Denn die Hände sind mit ihren 27 Knochen und 33 Muskeln höchst komplexe Präzisionswerkzeuge, die eine überaus wichtige Rolle in unserem Leben spielen. Die 17.000 Tastkörperchen



nehmen Druck-, Bewegungs- oder Vibrationsreize auf und leiten sie weiter. Damit ermöglichen sie die feinmotorischsten Funktionen in unserem modernen Leben.

Auch die Hände stehen in Wechselwirkung mit unserer Halswirbelsäule.

Wenn sich aufgrund von Fehlstellungen oder Fehlbelastungen z.B. eine Nervenwurzel im Nacken entzündet oder zusammengedrückt wird, können neurologische Ausfälle wie Kribbeln, Taubheit und/oder Schwäche in Schulter, Arm, Hand und/oder Fingern auftreten.

Andersherum können aber auch zu wenig oder einseitig benutzte Hände und Finger negative Auswirkungen auf die Halswirbelsäule haben. Wir nutzen die Hände heutzutage zwar viel zum Greifen, Krallen oder Tippen, aber wir strecken und spreizen sie z.B. nicht mehr genug.



Deshalb ist es wichtig, auch die Beweglichkeit, Kraft und motorische Kontrolle der Hände und Finger gezielt zu trainieren.

## **Wie geht es nun weiter?**

Dieser Kurs ist nun beendet. Wir hoffen, du konntest einiges für das Gesunderhalten deines Schulter-Nacken Bereiches lernen und mitnehmen. Wir sind uns sicher: nicht nur die vielen Übungen, sondern auch die Informationen und Tipps können dir helfen, nachhaltige Nackengesundheit und mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

Damit du auch in Zukunft weiterhin Übungen für einen gesunden Schulter-Nacken Bereich durchführen kannst, findest du unten noch eine Reihe an Übungen, die du wann immer und wo immer du willst durchführen kannst. Das einzige, was du dafür wieder benötigst, ist dein Trainingsstab.

Vielen Dank für die Teilnahme an *Nacken Athlet* und viel Schulter-Nacken Gesundheit auf deinem weiteren Weg!

## Trainingsplan für deinen Schulter-Nacken Bereich

### **Ausatmen mit Armgleiten**



Lege dich auf den Rücken und bringe deine Arme in eine W-Position. Atme tief durch die Nase in Bauch und Brustkorb ein und puste anschließend die Luft, wie als würdest du durch einen Strohhalm pusten wieder durch den Mund aus, während du deine Arme schräg nach oben über den Boden gleitest. Wenn du komplett ausgeatmet hast, hältst du deine Luft für 3 Sekunden an. Das darauffolgende Einatmen erfolgt wieder durch die Nase, während dein Mund geschlossen bleibt.

### **Überstrecken mit Stab**



Komme in den Kniestand und positioniere einen Stab so hinter deinem Rücken, dass er direkt unter den Schultern Kontakt zum Rücken hat und deine Hände nach vorne zeigen. Während du den Stab leicht auseinanderziehst, überstreckst du deine Wirbelsäule nach hinten und nimmst deinen Kopf in den Nacken.

## Schultermobilisation mit Stab



Halte einen Stab im weiten Griff vor dir und bringe ihn anschließend mit gestreckten Armen hinter deinen Rücken, bis er Kontakt zum Gesäß hat.

## Schulterflexion mit Stab



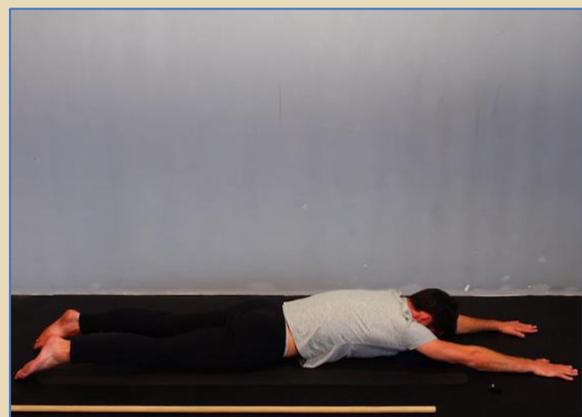
Im Kniestand hältst du den Stab so hinter deinem Rücken, dass die Handflächen Richtung Gesäß zeigen und die Hände möglichst weit aneinander sind. Mit gestreckten Armen entfernst du den Stab nun so weit wie möglich von deinem Gesäß

## Vorbeuge kniend mit Stab



Begebe dich in den Kniestand und stemme einen Stab mit ausgestreckten Armen vor dir in den Boden. Während du den Stab nach vorne schiebst, ziehst du den Brustkorb so zurück, dass sich dein oberer Rücken wölbt. Atme in dieser Position tief in den oberen Rücken.

## Brustkorb zurück ziehen in Bauchlage



Lege dich mit ausgestreckten Armen auf den Bauch und drücke deine Hände so in den Boden, dass dein Brustkorb leicht vom Boden abhebt und sich dein Rücken wölbt.

## Kopfretraktion



Begebe dich in eine hüftbreite Stellung, lehne deinen Oberkörper gerade nach vorne und halte deine Hände mit nach vorne zeigenden Handflächen neben dir. Dann ziehst du deinen Kopf so nach hinten, dass dein Kinn leicht abgesenkt und dein Nacken lang gestreckt wird, während dein Brustkorb sich nicht bewegt.

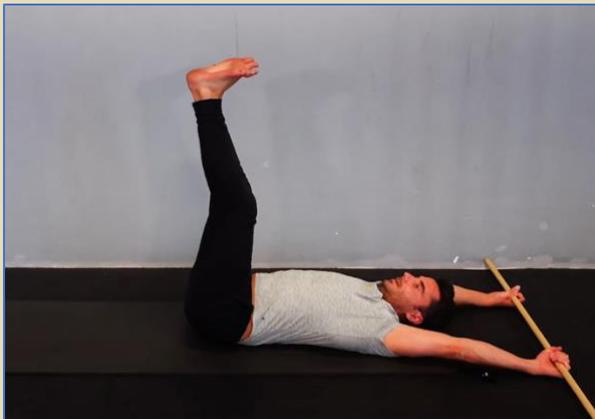
## Spinne



Sitzend mit angezogenen Beinen stemmst du deine Hände mit den Fingerspitzen zum Gesäß zeigend in den Boden und hebst dein Gesäß so weit wie möglich an. Drücke die Hände fest in den Boden sodass deine eine Öffnung im Schulter-Brust Bereich spürst.

## Beine senken mit Armen lang gestreckt

Lege dich auf den Rücken, habe deine Beine gestreckt an und halte den Stab mit schulterbreit auseinander greifenden Händen hinter deinem Kopf. Dann lässt du deine Beine langsam soweit in Richtung Boden absenken, wie du deine komplette Wirbelsäule noch in Kontakt zum Boden behalten kannst.



## Aufrichten in Bauchlage mit Stab überm Kopf



In Bauchlage liegend hältst du den Stab hinter deinem oberen Rücken und hebst deinen Oberkörper bei geschlossenen Beinen so weit wie möglich an. Nun führst du den Stab mit nach unten zeigenden Handflächen langsam vor und zurück über deinen Kopf.

## Vorbeuge mit Stab und Kopfretraktion



Begebe dich in eine hüftbreite Stellung, lehne deinen Oberkörper gerade nach vorne und positioniere den Stab am obersten Punkt deines Hinterkopfs. Mit lang gestrecktem Nacken drückst du deinen Kopf mit halber Kraft gegen den Stab und hältst die Position.

## Liegestütze



In der Liegestützposition mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und den Händen auf Schulterhöhe positioniert, drehst du die Ellenbogeninnenseiten so ein, dass sie nach vorne zeigen. Dann senkst du deinen Körper langsam bis kurz vor den Boden ab, während deine Ellenbogen im 45 Grad Winkel nach außen zeigen und deine Schultern hinten bleiben.