



Dein Handout für das Modul 5

„Was der Kopf mit Deinen Schultern zu tun hat“

Ein pilatesbasiertes Training zur Vermittlung der Ausrichtung von Kopf, Hals und Schultern



Erinnerst Du Dich noch an das Bild des schmerzenden Nackens, als wir uns in der 3. Einheit mit unseren Muskeln auseinandergesetzt haben? Damals haben wir beleuchtet, dass es Muskeln gibt, die in ihrem Aufbau und ihrer Funktion eher zum Halten gemacht sind und andere Muskeln, die eher als gute Bewegler funktionieren.

Heute stehen deswegen Deine **Schultern** im Mittelpunkt der Stunde! Sie sind ein perfektes Beispiel, warum gut ausbalancierte Muskulatur zu Schmerzfreiheit führt.

Worum geht's heute? Beweglichkeit und Stabilität in Deinen Schultern

Warum fühlt es sich beispielsweise wie ein Kraftakt an, den BH über den Rücken zu schließen? Ein Liegestütz zählt für Dich zur absoluten „DIE – konnte – ich – noch - nie - Übung“!?

Unsere Arme tragen, nehmen hoch, halten. Ohne sie, würden wir bei jeder unserer alltäglichen Tätigkeiten, Unterstützung benötigen.

In dieser Woche geben wir also unseren Armen und Schultern Raum und hinterfragen dabei, welchen Einfluss Kopf, Hals und die Brustwirbelsäule auf unsere Schulterbeweglichkeit und umgekehrt haben. In aktuellen Smartphone-Zeiten macht es Sinn zu verstehen, was mit unserem Körper passiert, wenn wir ständig auf den „Chef“ in unserer Hand blicken. Außerdem klären wir auf, warum der Liegestütz in seiner Umsetzung manchmal so schwer erscheint.

Wir freuen uns, Dich auf diese spannende Reise mit dem Ziel „Gesund bleiben“ mitnehmen zu dürfen. Unsere Prävention macht auch Dich für den Alltag stark. Mit diesen Pilates-Übungen werden wir gemeinsam Deinen Oberkörper in Bestform bringen.

Infobox

Deine Arme bestehen aus dem Oberarmknochen, dem Unterarm (bestehend aus der knöchernen Elle & Speiche), als auch Deinen Händen mit ihrer Vielzahl an Handwurzel- und Fingerknochen. Die Gelenke Deines Armes sind notwendig um den Arm zu bewegen und Tätigkeiten auszuführen.

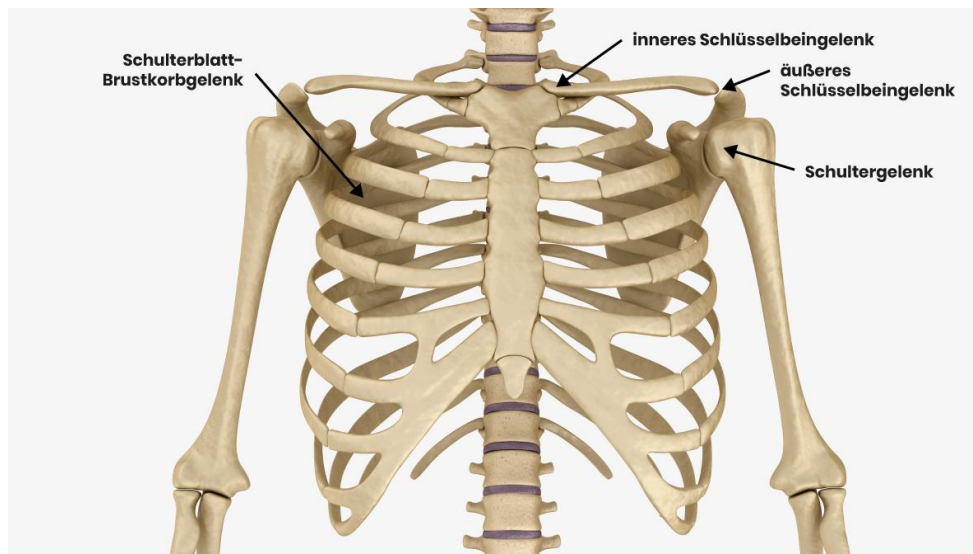
Dein Arm ist dabei über das Schultergelenk mit dem Rumpf verbunden. Dein **Schultergelenk ist ein Kugelgelenk**, das sich zwischen dem Kopf Deines Oberarmknochens und der dazugehörigen Gelenkpfanne bildet. Die Besonderheit des Schultergelenkes ist, dass diese beiden Gelenkpartner keine gute knöcherne Passgenauigkeit (Kongruenz) besitzen. Der knöcherne Schulterkopf ist größer als die Schulterpfanne, die ihn umschließt. Damit ist unsere Schulter zwar sehr beweglich. Benötigt deswegen aber umso mehr gut trainierte und im Gleichgewicht ausgebildete Muskeln. So wird der Schulterkopf dann in der Pfanne gehalten und positioniert und Du kannst Deine Arme optimal bewegen.

Was braucht eine balancierte Schulter?

Schauen wir uns dafür unbedingt die Muskeln an, die dabei auf Deine Schulter einwirken:

- Muskeln, um die Schulter selbst (sogenannte Rotatorenmanschette mit 4 Muskeln und Muskeln im Bereich des Armes)
- Muskeln, im Bereich der Schulterblätter (dazu zählen auch Muskeln des Nackens und des Brustbereiches)
- Muskeln, die im Rückenbereich sitzen (dazu zählt auch die große Rückenfaszie und Gesäßmuskulatur)

Du siehst also wieviel Verbindung Deine Schulter, allein über die Muskulatur, zu den Schulterblättern, der Wirbelsäule und zu Deinem Becken hat.



Wenn wir noch genauer hinschauen, erkennst Du, dass Dein Schultergelenk ein Teil einer komplexen Einheit aus 4 Gelenken darstellt:

1. Schultergelenk selbst
2. Brustkorb – Schulterblatt – Gelenk
3. Äußeres Schlüsselbeingelenk
4. Inneres Schlüsselbeingelenk

Diese Einheit wird **Schultergürtel** genannt und ist mit ihren vielen Knochen, 4 Gelenken, einer Vielzahl aus aktiven Muskeln, Kapseln, zahlreichen Sehnen und Bändern, dafür zuständig, die beste Kongruenz zwischen dem Schulterkopf Deines Oberarmknochens und der Gelenkpfanne zu ermöglichen und zu erhalten.

Bei einer derartigen Vielzahl an Muskeln und Gelenken, die alle miteinander in Verbindung stehen, ist diese Einheit ein wahrlich **fragiles System**. Schon eine dauerhafte Fehlhaltung reicht aus, das muskuläre Gleichgewicht durcheinander zu bringen.

Daher kann uns ein „richtiger“ Liegestütz auch so schwerfallen – es müssen einfach alle Muskelpartner und Gelenke des Schulterbereiches in **optimaler Dosis** von Muskelkraft und Belastung miteinander arbeiten!

Ein schöner Verursacher kann auch unser **Smartphone** sein. Für den einen oder anderen von uns ein stetiger Begleiter im Job, als auch privat. Der umgangssprachlich genannte „Handynacken“. Wir checken morgens Mails, lesen die Nachrichten in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit. Tippen parallel eine SMS, während wir im Büro am PC sitzen. Auf dem Rückweg nach Hause dasselbe Spiel unser Blick dabei meist gesenkt und der Kopf, ähnlich eines Schildkrötenhalses, nach vorne geschoben. Das führt zu einer Mehrbelastung in unserer Halswirbelsäule. Eventuell spürbar als Verspannungen im Nackenbereich. Außerdem kommt es zu einer Überlastung der Schulter. Aber die bewegst Du doch gar nicht, denkst Du jetzt vielleicht. Exakt und genau das ist das Problem.

Auch zu wenig Bewegung führt zu einer Mangelversorgung unserer Gelenke und zum Einsteifen. Arthrotische (= entzündliche) Veränderungen im Daumensattelgelenk, Schulter und Wirbelsäule könnten die Folge sein. Wie so oft gilt auch in diesem Fall immer das Maß der Dinge, die das Problem dann auslösen können.

*„True Flexibility can be achieved only when all muscles are uniformly developed“
(„Wahre Beweglichkeit kann nur erreicht werden, wenn alle Muskeln gleichmäßig entwickelt sind“)*
Joseph Pilates

Dein pilame – Alltagstipp



Im Stehen oder Sitzen, in neutraler Ausrichtung Deiner Wirbelsäule – einfach zwischendurch - hebst Du Deine Schultern zu den Ohren an und lässt sie dann fallen. Wiederhole dies mehrere Male hintereinander.

Atme beim Fallenlassen aus.

Verändere nach einigen Malen die Übung, indem Du die Schultern mit der Ausatmung aktiv nach unten Richtung Hosentaschen schiebst und ziehst.

Spüre dabei die Anspannung in der Muskulatur um Deine Schulterblätter. Achte darauf Dein Gesicht und Deinen Kiefer entspannt zu lassen und die Neutralstellung Deiner Wirbelsäule nicht zu verlieren.

Dein 5. AHA-Moment

Nur wenn Du im Schultergürtel muskulär gut ausbalanciert bist, klappt es auch mit einem perfekten Liegestütz.



Falls Du noch Fragen hast, stehen wir Dir gerne unter **experten@pila-me.de** zur Verfügung.

Quellen

- aertzblatt.de (2016): „Handynacken“ ist bekannte Erkrankung in neuer Erscheinungsform

<https://www.aertzblatt.de/nachrichten/66139/Handynacken-ist-bekannte-Erkrankung-in-neuer-Erscheinungsform>

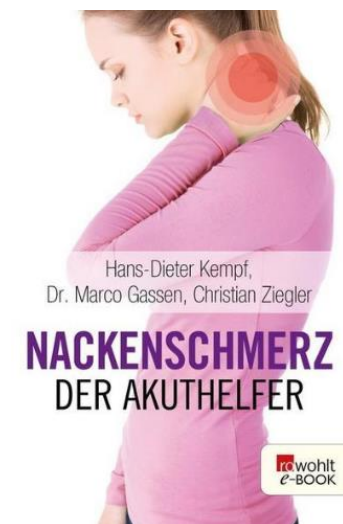
Letzter Zugriff: 03.07.20

- Dunleavy et. al (2015): Comparative effectiveness of Pilates and yoga group exercise interventions for chronic mechanical neck pain: quasi-randomised parallel controlled study.

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0031940615038080>

Letzter Zugriff: 03.07.20

Unser Buchtipp



Weiterführende Informationen zum Thema findest Du im Buch „Nackenschmerz: Der Akuthelfer“ von Hans-Dieter Kempf (2014).



Dein Trainings-Skript für das Modul 5
„Was der Kopf mit Deinen Schultern zu tun hat“

- Neutralstellung -



- Nutze die Position zum Ankommen.
- Atme bewusst und finde die Ausrichtung

- Schulterblattbewegung -



- Einatmung (EA) ziehe die Schultern zu den Ohren hoch
- Ausatmung (AA) schiebe die Schultern so tief wie möglich Richtung Becken
- Wiederhole so oft, bis Du Länge im Nacken spürst



- Bringe dann die Arme auf 90 °
- EA hebe die Arme und Schultern an
- AA lasse die Schultern fallen und plumpsen

- Armbewegung -



- AA führe beide Arme und 1 Bein auseinander
- EA bringe sie wieder zurück
- Je Beinseite 6 Wdh.



- Erweitere die Übung:
- EA führe die Arme mit der EA nach hinten
- AA kreise die Arme an den Körper heran und rolle dich dabei vom Kopf beginnend auf und strecke ein Bein
- Hier ist Koordination und Konzentration gefragt
- Je Beinseite und Oberkörperaufrollen 6 Wdh.

- Chest Lift -



- Rolle Deinen Oberkörper auf
- EA senke ein Bein nach unten
- AA hebe das Bein an
- im Wechsel
- Je Seite 8 Wdh.

- Halte die Position und rolle dich im Wechsel mit der AA in die Diagonale
- Je Diagonale 15 Wdh.

- Halte die Position
- AA strecke den diagonalen Arm & senke das Bein
- EA beuge wieder
- Je Diagonale 15 Wdh.

- Assisted roll up/ down (Ball) -



- Jetzt kommt Dein erster Flow!
- Bringe die Hände hinter Deine Oberschenkel
- AA rolle Dich kontrolliert auf
- Halte den Sitz oben in der Luft (Füße bleiben in der Luft)
- EA lasse Dich nach hinten „fallen“
- AA rolle Dich auf
- Stell Dir vor, Du wärst ein Ball
- Rolle diesen Ball mehrmals hin und her

- Vogelscheuche -



- Finde Deine neutrale Position in Bauchlage
- Lege Deine Arme in U-Halte auf dem Boden ab
- Deine Stirn liegt am Boden
- EA drehe die Unterarme auf
- AA hebe Deine Ellenbogen ab (die Hände bleiben dabei über Deinen Ellenbogen)
- EA halten
- AA bringe die Arme wieder zurück
- 10-15 Wdh.

- Swan -



- Deine Hände stehen neben Deinen Schultern
- EA ziehe Dich in die Länge
- Hebe Deine Nasenspitze
- Rolle die Wirbelsäule auf
- AA rolle wieder zurück
- 8 Wdh.
- Druck unter Deinen Händen bleibt unverändert

- 4-Füßler-Stand -



- Finde Deinen ausgerichteten 4-Füßler-Stand
- EA lasse Dein Brustbein nach unten sinken
- AA schiebe das Brustbein zwischen die Schulterblätter
- 10 Wdh.
- Spüre den Stütz um die Schultern und Schulterblätter



- Halte den Stütz
- AA schiebe Deinen Arm und das diagonale Bein auseinander
- Je Seite 8 Wdh.

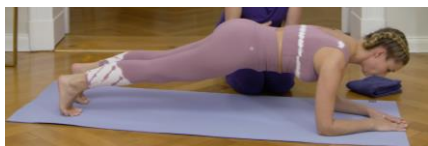


- Halte den Stütz
- EA Hebe Deinen Arm und das diagonale Bein an
- AA senke gestreckt ab
- Je Seite 8 Wdh.

- Plank -



- AA hebe beide Knie 1 cm vom Boden an
- Halte die Position mehrere Atemzüge
- Versuche 45 – 60 sec zu halten



- Bringe beide Beine nacheinander nach hinten Halte die lange Plank 30 – 60 sec

- Fersensitz/ Sitz -



- EA drehe die Unterarme nach außen
- AA drehe sie zurück
- 8-10 Wdh.
- Habe das Gefühl, das Du mit den Ellenbogen einen Gegenstand am Körper festhältst, während Du mit den Unterarmen einen Gewicht wegschiebst

- Presentation -



- Halte die Arme nach außen gedreht
- AA strecke die Arme nach vorne
- EA ziehe die Unterarme wieder zurück in die Ausgangsposition
- 6-8 Wdh.

- Twist -



- EA hebe die Arme und wachse in die Länge
- AA drehe Deinen Oberkörper zur Seite
- EA halte die Position
- AA drehe zur anderen Seite
- EA halte die Position
- AA drehe in die Mitte zurück
- 4 Wdh. pro Seite



- Mermaid -



- AA neige Dich zur Seite
- EA verstärke die Position
- AA richte Dich wieder in die Mitte zurück auf

- Spine stretch forward -



- AA lehne Dich gedanklich über einen Ball nach vorne
- Deine Hände gleiten am Boden mit
- EA in der Position und verstärke Deine Mitte und höhle Dich noch mehr aus
- AA rolle Dich von unten beginnend wieder auf
- 3-5 Wdh.



Was es zu beachten gilt:

- ✓ Schärfe Deine Wahrnehmung während der Bewegungsausführung
- ✓ Je präziser Du arbeitest, desto tiefer können Deine Muskeln arbeiten
- ✓ Qualität geht vor Quantität
- ✓ Spüre die exakte Schulterausrichtung und muskuläre Anspannung in den Schultern und dem Schultergürtel
- ✓ Vermeide Schmerzen im Nacken