

Arm-Aktivierung – lockert die Schultern

Verspannungen in der Schulterregion behindern Aktivitäten, die mit Schreiben oder manuellen Tätigkeiten zu tun haben. Durch diese isometrische Übung wird die Muskulatur des oberen Brustbereiches gedehnt und gelockert. Eine Wohltat für alle, die viel Sitzen im Büro- oder Schulalltag.

Vorgehen: Übung im Stehen oder Sitzen

- Strecken Sie den linken Arm nach oben.
- Umfassen Sie mit der rechten Hand über den Hinterkopf den Oberarm und atmen Sie ein.
- Beim jeweiligen Ausatmen wird der Arm nacheinander in vier Richtungen isometrisch gedrückt. Während die andere Hand Gegendruck ausübt.
Richtungen: seitlich weg vom Kopf, nach vorne, nach hinten und zum Ohr hin.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem ausgestreckten linken Arm.
- Einen wohltuenden Abschluss der Übung bildet das Rollen oder Schütteln der Schultern.
- Anschliessend wird die Entspannung spürbar.



Variation:

- Die Armaktivierung kann noch in weiteren Positionen gemacht werden: den Arm gerade nach vorne strecken, seitlich an die Hüften pressen oder hinten über der Lendengegend.

Wirkung der Übung:

- verbessert die Sitzhaltung. Lockert verspannte Schultermuskeln
- Fördert die Feinmotorik (beim Schreiben oder bei der Handhabung von Werkzeugen oder Geräten)
- öffnet das Zwerchfell, verbessert die Atmung
- verbessert Konzentration

Buchempfehlung:

Brain Gym: Lehrerhandbuch, Paul E. Dennison, Gail Denisson,
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg, ISBN: 3-924077-24-X