



Übung der Klassiker

Diese Übung kann als Sofortmaßnahme bei verspanntem Trapezmuskel helfen und hilft auch Ihre Körperhaltung zu verbessern.

Durchgeführt kann diese Übung im Stehen oder im Sitzen.

Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Ziehen Sie bei beide Schultern kräftig nach oben, konzentrieren Sie sich auf die Spannung und halten Sie diese etwa 10 Sekunden lang. Lassen Sie die Schultern dann wie in Zeitlupe langsam wieder sinken und ziehen Sie die Schultern kräftig nach unten. Sollte ein Kribbeln entstehen reduzieren Sie die Anspannung etwas.

Neigen Sie dann Ihren Kopf zu einer Seite. Dabei beugt sich Ihre Halswirbelsäule leicht nach vorne. Wenn Sie eine ausreichend intensive Dehnung spüren, halten Sie diese Position für etwa 20-30 Sekunden. Anschließend wechseln Sie die Seite.

Falls Sie die Dehnung verstärken möchten, können Sie dies mit Ihrer Hand (auf der entgegengesetzten Seite) tun.

Führen Sie diese Übung, je nach Empfinden, ein- bis dreimal durch.

