

# Pilates für eine entspannte Schulter-Nacken-Region

von Lucia Nirmala Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich  
Fotos: © BodyMindSpirit, B. Bohren



## Bewegung – ein Jungbrunnen

Die Dynamik der heutigen Zeit prägt den Menschen: obwohl es uns gelungen ist unser alltägliches Leben komfortabler zu gestalten, stehen viele vermehrt unter Zeit- und Leistungsdruck. Die High Speed- und High Intensity-Gesellschaft fordert die Regenerationsfähigkeit des Menschen in hohem Masse heraus.

Die meisten von uns verbringen einen sehr grossen Teil ihres Tages im Sitzen. Da der Körper vor allem durch die Art und Weise geformt wird, wie wir ihn gebrauchen, erstaunt es kaum, dass in Folge dieser Gewohnheit viele Menschen darauf mit verschiedenen Beschwerden, wie beispielsweise Rücken- und Kreuzschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, steifen Gelenken, einer schlechten Durchblutung des gesamten Bewegungsapparates, Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Konzentrationschwäche oder innerer Unruhe reagieren. Um gesund zu bleiben, ist es deshalb wichtig, rechtzeitig mit einem sinnvollen Übungsprogramm einen angemessenen Ausgleich zur einseitigen Belastung des Körpers durch das ständige Sitzen zu schaffen.

Wir wissen heute, dass regelmässige Bewegung einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Gesundheit leistet. Bewegung fördert das Bewegungsbewusstsein und damit das Bewusstsein für eine achsengerechte Haltung im Alltag. Sie stimuliert das Nerven- und das Herz-Kreislauf-System, steigert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und die Verdauung, stärkt die Knochen und das Immunsystem und fördert eine vertiefte Atmung. Das wiederum fördert die Beweglichkeit der Gelenke und die Elastizität und Kraft der Muskeln und führt zu geistiger Frische und gesundem Schlaf.

## Pilates als Ausgleich

Fehlhaltungen, einseitige – vorwiegend sitzende – Tätigkeiten mit viel Bildschirmarbeit, Internet-Surfen und Fernsehen in der Freizeit sowie zu wenig Bewegung sind heute der Grund für die vielen Beschwerden im Schulter-Nackenbereich.

Genau so, wie die Belastungen und Herausforderungen im Alltag wachsen, so verändern sich auch zunehmend die

Anforderungen an eine sinnvolle Körperarbeit. Ein elastischer Körper, dessen Muskeln kräftig und beweglich und dessen Bewegungen wohl koordiniert sind, vermittelt Anmut und Leichtigkeit. Zusätzlich fördern eine entspannte und regelmässige Atmung, ein ruhiger Geist und stabile Emotionen das Wohlbefinden. Daher fördern viele der hier vorgestellten Übungen die Geschmeidigkeit des Körpers sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Ein wohlüberlegtes Pilates-Training, speziell abgestimmt auf den überbeanspruchten und oft fehlbelasteten Schulter-Nackenbereich, bringt den Körper in die Balance und ermöglicht mit den Anforderungen des Alltags sinnvoller und gelassener umzugehen. Die gezielten Körper- und Atemübungen erlauben es, dem täglichen Druck besser Stand halten zu können. Das achtsame Ausführen der Übungen schärft die Wahrnehmung und schafft Handlungsspielräume, sodass Automatismen und ungünstige Muster aufgelöst und durch sinnvollere Optionen erweitert werden können. So weicht nach und nach die Spannung im Nacken und macht einer neu gewonnenen Gelassenheit Platz.

## Pilates – Kraft von innen nach aussen entwickeln

Unsere Muskeln werden je nach Funktion in zwei Gruppen eingeteilt: in tief liegende, lokale, kurze Muskeln, deren Hauptaufgabe es ist, die Gelenke zu stabilisieren und in oberflächliche, globale, lange Muskeln, die unsere Extremitäten und unsere Wirbelsäule bewegen. Jede Haltungsabweichung von der idealen Ausrichtung, aber auch ungünstige Bewegungsmuster sowie Fehl- und Überbelastungen stören dieses fein abgestimmte muskuläre Zusammenspiel: Die oberflächlichen Muskeln übernehmen, neben ihrer Funktion zu bewegen, zusätzlich eine Haltefunktion, was auf Dauer zu Verspannungen führt und Bewegungseinschränkungen entstehen lässt.

Im Pilates-Training legen wir Wert auf einen konzentrierten Umgang mit der axialen Länge der Wirbelsäule und der präzisen Ausrichtung des Beckens, um Bewegungen aus der inneren, tief liegenden Impulskette heraus zu steuern, während die Bereiche des Körpers, die für die Bewegung nicht benötigt werden,

bewusst entspannt werden. Das harmonische Zusammenspiel von Beckenboden, Bauch und tief liegender Rückenmuskulatur initiiert und führt jede Bewegung aus dem Zentrum heraus, sodass auf jede Anforderung angemessen, geschmeidig und kraftvoll reagiert werden kann.

## Pilates – sinnvolles Zusammenspiel

Im Pilates-Training legen wir grossen Wert auf eine präzise Bewegungskontrolle. Je aufmerksamer und präsenter Sie während einer Übung sind, je genauer Sie spüren, was wo in Ihrem Körper passiert, je genauer Sie wahrnehmen, in welcher Beziehung verschiedene Körperteile zueinanderstehen, umso wohl koordinierter ist Ihre Bewegungsausführung und die neuromuskuläre Kontrolle.

Zu Beginn jeder Pilates-Übung wird Wert auf die optimale Ausrichtung des knöchernen Systems gelegt. Danach wird die Kraftentwicklung von innen heraus aufgebaut, wobei sie in sinnvoller Abstimmung mit Kraft- und Dehnungsimpulsen der globalen Muskulatur und der Atmung entsteht. Dadurch werden sowohl die inter- wie auch intramuskuläre Koordination und das Zusammenspiel der an der Bewegung beteiligten Muskelschlingen verbessert. Dies führt langfristig zu einer effektiven Veränderung ungünstiger, belastender Bewegungsmuster. Denn erst wenn ein gedeckter Muskel gelernt hat, in Interaktion mit seinen Antagonisten und Synergisten den neuen Bewegungsspielraum und die Länge auszunutzen, während die Stabilisatoren des Körperzentrums optimal zusammenspielen, verbessert sich die Beweglichkeit nachhaltig. Der angemessene Krafteinsatz, die verfeinerte Koordinationsfähigkeit und präzise Bewegungskontrolle lassen einen gelösten Nacken und entspannte Schultern entstehen.

## Schulter-Nacken-Programm

Vor Beginn der Übungssequenz in der Rückenlage die Arme neben den Körper legen, die Beine ausstrecken und Ihre Wahrnehmung für einen Moment in die Schulter-Nacken-Region lenken. Wie fühlt sich der Bereich Ihres Körpers an? Wenden Sie den Kopf von rechts nach links – wie flüssig ist die Bewegung und wie gross ist der Bewegungsumfang. Rechts gleich wie links?

Stehen Sie dann auf und machen Sie die gleiche Wahrnehmungsübung im Stand. Wie viel Spannung nehmen Sie wahr und wo?

Beginnen Sie jetzt mit Ihrem Übungsprogramm und machen Sie beide Wahrnehmungsübungen (zuerst in Rückenlage und dann im Stand) am Ende der Praxis noch einmal. Beobachten Sie, ob sich etwas verändert hat und wenn ja, wie es sich jetzt anfühlt.

### Pilates Warm-up: lockern, lösen, entlasten

#### Armschwünge

Damit Sie Nacken und Schultern im Alltag entlasten können, sollten Ihre Schulterblätter locker und harmonisch mit den Bewegungen der Arme mitgehen. Kann das Schulterblatt sich aufgrund von Verhärtungen in den Muskeln nicht frei bewegen, reagiert die bereits überlastete Schulter-Nacken-Muskulatur mit noch mehr Verspannung. Mit der folgenden Übung können Sie ganz spielerisch Verspannungen lösen. Sie können die nächste Übung stehend oder auf einem Hocker sitzend ausführen.

Pendeln Sie einen Arm kontinuierlich vor und zurück. Wählen Sie die lockerste und leichteste Variante dieses Armschwungs. Fühlen Sie sich in Ihre Muskeln ein und vertrauen Sie das Gewicht Ihres Armes der Schwerkraft an.



Richten Sie jetzt Ihre Konzentration auf Ihr Schultergelenk.

Lösen Sie die Bewegung vom Schultergelenk her aus und wiederholen Sie das mehrere Male (ca. 10x).

Können Sie die Bewegung vom Brustbein her auslösen (Brustkorb geht dabei vor und zurück)? Bewegt sich das Schlüsselbein mit? Mehrmals wiederholen.

Wie fühlt es sich an, wenn Sie die Bewegung von der Wirbelsäule her auslösen? Entsteht eine leichte Rotation?

Kann eine elastische Bewegung Ihres Brustkorbes den Armschwung begünstigen? Fließt Ihre Atmung locker im Einklang mit dem Armschwung?

Lassen Sie den Arm auspendeln und vergleichen Sie die Lockerheit Ihrer Arme.

Danach auf der anderen Seite wiederholen und nachspüren.

Zuletzt mit beiden Armen gleichzeitig gegengleich pendeln. Immer grösser werden. Die Wirbelsäule mitgehen lassen. Lange wiederholen und sich ganz auf die Übung einlassen.

#### Ausgangsstellung in Rückenlage

Das Kreuzbein wird sowohl der Wirbelsäule als auch dem Becken zugeordnet und ist ein wichtiger Ort der Kräfteübertragung. Damit sich die ganze Kraft optimal entfalten kann, muss das Becken richtig positioniert werden, denn jede Neigung oder Drehung des Beckens aus seiner idealen Achse beeinträchtigt die Schwingung der Wirbelsäule und damit die Ausrichtung des Kopfes.



Für eine optimale Ausrichtung in der Rückenlage stellen Sie Ihre Füsse hüftgelenkbreit in einer angenehmen Distanz zum Gesäß auf. Richten Sie sich auf dem höchsten Punkt des Kreuzbeines aus und schieben den Hinterkopf auf der Matte nach oben, während die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Doppel-S-Form schwingen darf. Lassen Sie Weite über das Dekolleté entstehen und erlauben Sie gleichzeitig dem Brustbein sich zu entspannen und sich zwischen die Schulterblätter abzusunken. Diese sanfte Längs- und Dehnspannung entlastet gestresste Strukturen, unterstützt die Aufrichtung und bewirkt eine höhere Stabilität sowie eine gelenkschonende Beweglichkeit. Sind die knöchernen Strukturen erst mal funktionell ausgerichtet, wird die Schulter-Nacken-Region entspannt und entlastet und Sie können in Ihrem Körperzentrum optimal Kraft entwickeln.

#### Kopfnicken

Die Integration des Kopfes sowohl im Körper wie auch im Raum ist von grosser Bedeutung im Umgang mit der Nackenproblematik. Der Kopf sollte auf dem Atlas ruhen, weil eine ungünstige Haltung die geschmeidigen und beweg-



# Club-cards

– denn mit uns haben Sie einfach bessere Karten

M.A.C. CENTERCOM



Mitgliedsausweise legitimieren nach außen, sorgen für eine hohe Bindung und bieten zudem Raum für Werbung. „Clubcards“ erleichtern die Verwaltung und geben Ihren Mitgliedern das Gefühl dazugehören.

So lässt sich die Bezahlung am Tresen und die Zutrittskontrolle einfach organisieren. In Verbindung mit elektronischen Schrankschlössern ersetzt die Clubcard den Spindschlüssel.

Wir bieten eine Vielzahl unterschiedlicher sogenannter Ident-Medien wie Barcode, Magnet, Chip, Transponder (LEGIC, HITAG, MIFARE) sowie Kombinationen verschiedener Medien.

Zeigen Sie sich professionell und modern. Schaffen Sie ein positives Erscheinungsbild und nutzen Sie die vielen weiteren Vorteile von Clubcards auch für Ihre Einrichtung.

**MEDICA Düsseldorf**

**18. – 21.11.2009, Halle 4, Stand J26**

**M.A.C. CENTERCOM**  
Software für Fitness-, Freizeit- und Bäderanlagen

lichen Muskeln des Nackens „hart wie Knochen“ werden lässt, um den Kopf in dieser ungünstigen Position zu stabilisieren. Eine axiale Ausrichtung des Kopfes zentriert ihn über dem Rumpf, entspannt die dorsale nuchale Muskulatur und detonisiert damit die Nackenregion.

In der Rückenlage kommen Sie in die Ausgangsstellung und lassen Ihren Atem fließen. Heben und senken Sie Ihr Kinn in langsamen Bewegungen. Betonen Sie dabei die Länge über Ihren Nacken. Mehrmals wiederholen und die Übung beenden, indem Sie den Hinterkopf auf der Matte nach oben schieben und die Dehnspannung über den Nacken genießen.

### Schulterblattgleiten

Wenn die Schulterblätter auf dem Brustkorb gleiten können, lösen sich alle Verspannungen, die sich unter den Schulterblättern angesammelt haben, auf. Stellen Sie sich bei der folgenden Übung vor, wie die Schulterblätter auf dem Brustkorb auf und ab gleiten, wie auf Schmierseife.



In der Ausgangsstellung lassen Sie Ihren Atem fließen und bewegen dabei Ihre Schulterblätter abwechselnd in Richtung Ohren und nach unten zum Becken hin. Synchronisieren Sie Atem und Bewegung. Beenden Sie die Übung, indem Sie die Schultern von den Ohren entfernen und den Bereich zwischen den Schulterblättern in die Matte schmelzen lassen.

### Schultergehen

Diese Übung kombiniert die Mobilisation der thorakalen Wirbelsäule mit einer leichten Rotation, während die Spannungen unter den Schulterblättern gelöst werden. Die Integration des Thorax in Rotationsbewegungen des Rumpfes ist von zentraler Bedeutung, um Schultern und Nacken nachhaltig zu lösen und zu detonisieren.



Strecken Sie in der Ausgangsposition die Arme senkrecht über die Schultern nach oben. Lassen Sie den Atem fließen, während Sie gefühlvoll das rechte Schulterblatt von der Matte lösen und die Fingerspitzen in Richtung Decke schie-

ben. Nehmen Sie die sanfte Rotation der Brustwirbelsäule wahr. Senken Sie das rechte Schulterblatt wieder ab und wiederholen Sie den gleichen Bewegungsablauf zur linken Seite. Mehrmals wiederholen, während Sie mit Rhythmus, Tempo und Größe der Bewegung spielen. Achten Sie auf Leichtigkeit und Lockerheit in der Bewegung.

### Pilates starke Körpermitte: entlastete Schulter-Nackenregion

Damit Sie zukünftig Schulter-Nacken-Verspannungen vermeiden und langfristig diesen Bereich entlasten können, bedarf es einer fein aufeinander abgestimmten Kraft zwischen Beckenboden, Bauch und Rücken, Länge und Weite in Nacken und Schultergürtel sowie wohlkoordinierte Kopf- und Armbewegungen.

### Armspiel

Die Stabilisation des Körperzentrums entwickelt sich hier aus der konsequenten Verbindung der unteren Rippenbögen mit dem Beckenkamm sowie der Integration von physiologischen Schulterblattbewegungen, welche ein spannungsfreies Anheben der Arme ermöglichen, während Schultern und Nacken entspannt bleiben. Stellen Sie sich Ihre Schulter als Zahnrad vor, welches sich zurückdreht, wenn Sie den Arm anheben. Können Sie die Leichtigkeit in der Bewegung wahrnehmen?

Strecken Sie in der Ausgangsposition die Arme senkrecht über die Schultern nach oben, die Handflächen zueinander gedreht. Einatmend verlängern Sie sich von Steissbein bis Scheitel, ausatmend aktivieren Sie Ihr Körperzentrum und senken die Rippenbögen in Richtung Becken. Bei der folgenden Einatmung die Kontrolle halten und mit der nächsten Ausatmung einen Arm in Richtung Becken und den anderen in Richtung Kopf absenken. Einatmend die Arme in die Grundhaltung zurück bringen und mit der Ausatmung wechseln. Mehrmals wiederholen.



### Beinspiel

Aus der Stabilisierung Ihres Kraftzentrums in einer präzisen achsengerechten Ausrichtung lassen Sie lockere, entspannte und die axiale Länge betonende Beinbewegungen entstehen.

In der Ausgangsposition ausatmend den Bauchnabel und Unterbauch nach innen und oben lenken und aus dieser Zentrierung ein Bein lang nach vorne ausgleiten lassen. Einatmend zurück in die Ausgangsposition führen und auf der anderen Seite wiederholen. Achten Sie auf ein stabiles Becken.



### Kombiniertes Arm- und Beinspiel

Die Verbindung von Arm- und Beinbewegungen fordert Ihre Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit in höchstem Maße heraus, während gleichzeitig Ihre Konzentration gefördert wird.

Mit der Ausatmung in der Ausgangsstellung stabilisieren, indem Sie den Damm-punkt in den Körper hinein saugen. Einatmend beide Arme anheben und mit der folgenden Ausatmung das rechte Bein in eine Streckung gleiten lassen. Gleichzeitig den linken Arm in Richtung Kopf führen und den rechten zum Becken absenken. Einatmend Arme und Beine zurück



in die Ausgangsstellung bringen und auf der anderen Seite wiederholen. Auf eine gute Verbindung von Rippen und Becken achten wie auch auf viel Raum und Weite im Schulter-Nacken-Bereich. Mehrmals wiederholen.



### Rückenwellen & Aufrollen

Die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule gilt als Voraussetzung für eine optimale Verteilung der Belastung. Unbewegliche Segmente belasten immer die darüber oder darunter liegenden Abschnitte. Mit den Rückenwellen fördern Sie die



segmentale Beweglichkeit Ihres Rückens, das heisst die Fähigkeit, jeden einzelnen Wirbel unabhängig voneinander zu bewegen. Das Absenken des Brustbeins bei den Curl ups gewährleistet ein spannungsfreies und lockeres Anheben des Kopfes, bei dem die vordere Halsmuskulatur sich bewusst entspannen und Leichtigkeit entstehen kann.

Verwurzeln Sie sich über die Aussenkanten Ihrer Füsse und rollen Sie ausatmend von der Basis der Wirbelsäule her Wirbel für Wirbel hoch in die Schulterbrücke und führen Sie beide Arme in Richtung Ohren. Nehmen Sie wahr, wie sich die Leisten öffnen und längen. Streben Sie mit den Knien nach vorn und spüren Sie den kraftvollen Kontakt Ihrer Rippen zum Becken. Atmen Sie in den seitlichen Brustkorb ein, während Sie die Kraft im Körperzentrum halten. Mit der nächsten Ausatmung das Brustbein sinken lassen, einen Wirbel nach dem anderen zurück in die Ausgangsposition rollen und die Arme absenken. Einatmen in der Rückenlage und Länge in Schulter-Nacken entstehen lassen. Ausatmend die Bauchdecke nach innen lenken, die Schulterblätter in Richtung Becken fliessen und das Brustbein

sinken lassen sowie Kopf und Schultergürtel in einem grossen Bogen anheben in einen Curl-up. Einatmen in die Ausgangsposition kommen. Mehrmals fließend im Wechsel wiederholen. Beenden Sie diese Sequenz mit der Schulterbrücke und verweilen Sie einige Atemzüge.

### Kieferentspannung

Kiefer und Kopfgelenke sind räumlich eng miteinander verbunden, sodass Kiefer, Zähne, Ohren und die Kopfhaltung sich gegenseitig beeinflussen. Die Kiefermuskulatur gehört zudem zu den typischen „Stressmuskeln“. Eine starke innere Anspannung kann sich deshalb in nächtlichem Zähneknirschen (Bruxismus), Tinnitus, Spannungskopfschmerzen und anderen Nacken- und Kopfsyndromen auswirken. Im Alltag müssen wir oft „die Zähne zusammen beissen“ oder „uns durchbeissen“ – das kann im wahrsten Sinne des Wortes „hartnäckig“ machen.

Der Kaumuskel (m. masseter) ist im Vergleich zu seiner Grösse der stärkste Muskel unseres Körpers. Das Lösen von Spannung in der Kiefermuskulatur und der Zunge wirkt entlastend auf den Nacken.

In der Ausgangsposition die Zeige-, Mittel- und Ringfinger vor den Ohren anlegen und den Mund einige Male behutsam öffnen und schliessen. Mit den Fingern auf den Kaumuskel gleiten und diesen in kreisenden Bewegungen massieren. Nach einigen Wiederholungen einen sanften Druck auf den Kaumuskel ausüben und den Kiefer einige Male von rechts nach links seitlich verschieben. Danach die Hände lösen und nachspüren.

### Herzöffner

Diese Übung ist eine tolle Ausgleichshaltung zur häufig gebeugten Haltung im Alltag. Sie dehnt und weitet den Brustkorb und eröffnet so neue Atemräume.

Rollen Sie Ihre AIREX® Matte und legen Sie sie unter Ihren Rücken, sodass Ihr Kopf gestützt und die gesamte Vorderseite Ihres Körpers sanft gedehnt wird. Legen Sie Ihre Arme in eine Position, die Ihnen angenehm erscheint und in der Sie gut einige Minuten verweilen und sich entspannen können.

### Nachspüren in der Rückenlage

Spüren Sie der gesamten Übungsserie in der Rückenlage nach.



Deutsche Gesellschaft für angewandte Sportwissenschaften | **DEGASPORT**

# Messen statt raten !

[www.fettmessung.de](http://www.fettmessung.de) - [www.degasport.de](http://www.degasport.de)

Umfassende und herstellerunabhängige Beratung zu allen Mess-Systemen



#### Fettmessung (BIA, NIR...)

#### Laktatanalysen

#### Stoffwechselanalysen

Geäte NEU, GEBRAUCHT oder zur MIETE

Professionelle Lösungen auch für kleine Budgets