

## Dehnung des Kapuzenmuskels

Mit dieser Übung dehnen Sie den Trapezmuskel oder auch Kapuzenmuskel genannt, den Rautenmuskel (Rhomboideus) und den Schulterblattheber (Levator scapulae) . Diese Muskeln sind an vielen Bewegungen im Hals und Schulterbereich beteiligt. Gleichzeitig dienen sie auch der Stabilisation der Halswirbelsäule.

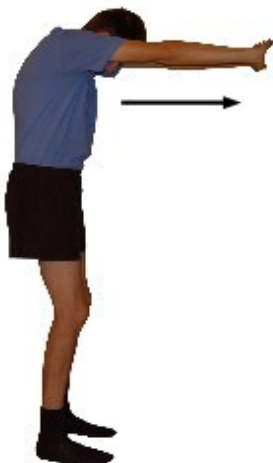
**Wichtig:** Diese Dehnung sollten Sie nur im Schulter- und Nackenbereich merken. Falls Sie Schmerzen dabei haben, oder ein Taubheitsgefühl in den Fingern spüren sollten Sie dringen zu einem Arzt gehen!

Immer langsam und vorsichtig in die Dehnung hinein gehen, weiter atmen und auf keinen Fall die Luft anhalten.

**Wiederholungen:** Zum Aufwärmen wiederholen Sie die Übung 2-3 mal. Falls Sie starke Verspannungen im Nackenbereich haben führen Sie die Übung häufiger durch, bis Sie merken, dass sich ihre Muskulatur lockert.



1. Mit schulterbreit auseinander gestellten Füße aufrecht hinstellen. Dann verschränken Sie die Finger miteinander und heben ihre Arme bis auf Schulterhöhe an. Drehen Sie die Handinnenflächen nach außen.



2. Nun senken Sie ihr Kinn langsam auf ihre Brust und strecken die Arme soweit Sie vermögen nach vorne – bis Sie ein Spannungsgefühl im Schulter- und Nackenbereich spüren.
3. Halten Sie die Spannung für einen Moment, lassen dann kurz locker und halten dann die Dehnung für ca. 20 Sekunden.