

Kapuzenstretch

Diese Dehnübung dehnt den oberen Teil des Kapuzenmuskels, auch Kopfstrecker genannt, den Rautenmuskel (nicht sichtbar da er vom Trapezmuskel vollständig überdeckt wird. Ursprung: Wirbelsäule, Ansatz: innerer Rand des Schulterblattes) und den Schulterblattheber (gehört auch zur tiefen Rückenmuskulatur und unterstützt den absteigenden Teil des Trapezmuskels). Diese Muskeln sind bei den meisten Bewegungen des Schultergürtels beteiligt.

Diese Übung ist die ideale Dehnübung nach allen Kräftigungsübungen, die die Schulter- und Oberarmmuskulatur trainiert haben. Besonders der Kapuzenmuskel neigt zu Verspannungen, da er als Kopfstrecker unter Dauerspannung steht. Ist dieser Muskel verkürzt kann es zu Kopf- und Nackenschmerzen führen.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Dehnübung 2 – 3 Mal und halten Sie die Spannung ca. 20 – 30 Minuten. Neigen Sie zu Verspannungen im Bereich des Nackens halten Sie die Spannung etwas länger. Sie können diese Übung auch mehrfach am Tag wiederholen um den beanspruchten Bereich zu lockern.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander, die Arme hängen entspannt runter. Nun neigen Sie den Kopf nach links.



2. Nun umfassen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk und ziehen es nach links unten. Gleichzeitig beugen Sie den Kopf verstärkt nach links, bis Sie ein Spannungsgefühl entlang des Halses und der Schulter spüren.