Übungen für den Nacken

Tipp Nr.
075

Unsere Nackenmuskulatur wird im Alltag nur sehr einseitig belastet. Daraus resultieren häufig Verspannungen, die u.a. zu Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen führen können. Um diesen Problemen vorzubeugen ist es sinnvoll, regelmäßig Übungen durchzuführen, die die vordere Nackenmuskulatur kräftigen und die hinteren Nackenmuskeln dehnen. Einige Beispiele dafür:

Sich rekeln: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Lassen Sie die Arme hängen und drehen Sie die Handflächen nach vorne. Beim Ausatmen ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten Richtung Hosentaschen und strecken Sie die Wirbelsäule in die Länge, sodass der Hinterkopf der höchste Punkt ist. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden am Hinterkopf an einem Faden nach oben gezogen werden. Beim Einatmen können Sie wieder locker lassen. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal und machen Sie 2-3 Durchgänge.

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur: Sitzen Sie gerade und neigen Sie den Kopf vorsichtig zur rechten Seite. Dabei spannen Sie die linke Schulter nach unten und ziehen die linken Fingerspitzen Richtung Boden. Wenn Sie wollen, können Sie die Dehnungsübung verstärken, indem Sie Ihre rechte Hand auf das linke Ohr legen. Bleiben Sie eine halbe Minute in der Position und wiederholen Sie die Übung ein zweites Mal.

Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur: Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule auf einen Stuhl und beugen die Halswirbelsäule so, dass das Kinn zum Brustbein nach unten kommt. Sie sollten im hinteren Nackenbereich ein leichtes Ziehen spüren. Wenn Sie die Übung verstärken möchten, legen Sie beide Hände sanft auf den Hinterkopf. Wie bei der vorigen Übung bleiben Sie 30 Sekunden in der Dehnposition und wiederholen Sie die Übung ein zweites Mal.

Schildkröte: Setzen Sie sich aufrecht hin, heben Sie das Brustbein nach vorne oben und senken Sie die Schulterblätter nach hinten unten. Schieben Sie dann den Kopf nach vorne, sodass sich das Kinn vom Brustbein entfernt. Nun führen Sie das Kinn nach unten in Richtung Brustbein und ziehen dann den Kopf nach hinten, als ob Sie ein Doppelkinn machen würden. Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

Moorheilbad HARBACH
Gesundheits- & Rehabilitationszentrum
herzkreislaufzentrum GROSS GERUNGS
Lebens.Resort OTTENSCHLAG