

5 Übungen für einen entspannten Nacken

Gerade wenn man als Hundetrainer den ganzen Tag draußen in der Kälte steht, oder am Bürotag stundenlang vor dem Rechner sitzt, kann der Nacken ganz schön verspannen. Dagegen gibt es Abhilfe!

Ein paar kleine Übungen zwischendurch oder am Abend machen den Nacken wieder locker und flockig. Setz' Dich aufrecht hin und probier's doch mal aus!

(Die Voraussetzung ist natürlich, dass du keine ernsthaften, chronischen Beschwerden im Schulter oder Nackenbereich hast, wie z.B. einen Bandscheibenvorfall oder, dass Du akute starke Schmerzen hast. Sei achtsam und vorsichtig mit Deinem Körper.)

1. Lasse Deine Schultern kreisen.

Mobilisiere Deine Schultern - das steigert die Durchblutung in den Gelenken und rollt Deine Muskeln weich. Ganz langsam und mit dem Fokus auf der Bewegung nach hinten. Rolle Deine Schultern insgesamt sechs mal langsam und so weitgreifend wie möglich nach hinten im Kreis. Atme dabei lang und tief ein und aus.

2. Lasse Deinen Kopf sechs mal langsam, über vorne, in einem Halbkreis, von einer Seite zur anderen rollen.

Das mobilisiert Deine Halswirbelsäule, schiebt den ein oder anderen Wirbel wieder in Position und regt den Lymphfluss in Gesicht und Kopf an. Bleibe dabei ganz aufrecht sitzen, lasse Deine Schultern entspannt und den Kopf in der Mitte richtig schwer hängen.

3. Öffne Deinen Mund ganz weit und lasse den Unterkiefer gaaanz locker hängen.

Du solltest jetzt so richtig schön blöd aussehen. Kiefer entspannt, Lippen entspannt, einfach staunen und hängen lassen. Dein Kinn sinkt ein bisschen Richtung Brust. Lass' den Mund genau so locker offen hängen und schüttel nun langsam Deinen Kopf. Eine ganz kleine Bewegung von rechts nach links. Werde vorsichtig schneller, die Bewegung bleibt aber ganz klein und Deine Augen am besten geschlossen. Deine Schultern sind entspannt, Deine Arme hängen locker herunter. Mache das ca. eine Minute lang.

4. Lege den Kopf ganz zur einen Seite und dehne den Hals seitlich auf.

Schaue dabei ungefähr 45° nach unten, sodass der Zug in die hinteren, seitlichen Nackenmuskeln geht. Deine Schultern sind dabei tief unten. Lasse den Kopf hängen und warte ungefähr 15 Sekunden und atme dabei ruhig. Danach wechselst Du die Seiten.

5. Stemme die Hände in die Taille und drücke Deine Brust nach vorne raus.

Dabei gehst Du stark ins Hohlkreuz, Dein Kopf ist einfach nur nach vorne mit ganz langem Hals gehoben und NICHT in den Nacken geworfen. Deine Halswirbelsäule bleibt grade und lang. Deine Ellenbogen ziehen nach hinten. Dann machst Du den Rücken ganz rund zu einem Buckel, ziehst die Ellenbogen nach vorne und lässt den Kopf tief auf die Brust sinken. Wechsle langsam und sehr geführt vier mal hin und her.

