

7 Übungen für die Nackenmuskulatur



Den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch sitzen, führt oft zu Verspannungen der Nackenmuskulatur. Deshalb haben wir hier für euch 7 Übungen zusammengestellt, mit denen Ihr zwischendurch schnell Abhilfe schaffen könnt!

Zu beachten:

Die Übungen werden im Sitzen oder im Stehen durchgeführt.

Anzahl der Durchgänge: 1-3

Wiederholungen pro Durchgang: 15-20

Pause zwischen den Durchgängen: 15-30 Sekunden

Übungen zur Mobilisation:

1. Halbmondförmiges Kopfkreisen:

Zuerst das Kinn zur Brust absenken. Nun den Kopf langsam nach Links und Rechts neigen.

2. Beidseitiges Schulterkreisen:

Beschreibe mit beiden Schultern gleichzeitig Kreise nach hinten unten.

3. Einseitiges Schulterkreisen:

Führe das Schulterkreisen erst mit dem Einen, danach mit dem Anderen Arm durch.

4. Rotation der Brustwirbelsäule:

Stell/Setz Dich mit aufrechtem Körper hin. Der Kopf bleibt gerade, der Blick ist nach vorn gerichtet.

Achte darauf, dass deine Lendenwirbelsäule zu jeder Zeit fest bleibt! Verschränke Beide Arme vor dem Brustkorb. Drehe nun Deinen Oberkörper langsam von Links nach Rechts.

5. Beugen und Strecken der Wirbelsäule (1x 10 Wdh.):

Stelle Dich aufrecht hin. Senke nun dein Kinn zur Brust ab.

Führe die Bewegung weiter, indem Du Wirbel für Wirbel die Brustwirbelsäule bis hin zur Lendenwirbelsäule beugst. Führe die Übung nun umgekehrt, von Unten nach Oben, aus, bis Du wieder aufrecht stehst.

Übung zur Stabilisation:

6. Schulterblätter nach hinten unten ziehen (statisch, 3x20 Sek.):

Setz Dich aufrecht auf einen Stuhl.

Halte den Kopf gerade und stell Dir vor, jemand zieht an einem Faden den Kopf nach oben.

Ziehe nun zusätzlich die Schulterblätter nach hinten unten und halte diese Position.

Übung zur Kräftigung:

7. Schulterblätter nach hinten unten ziehen (dynamisch, 3x 15-20 Wdh.):

Setz Dich aufrecht auf einen Stuhl.

Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten, halte dort kurz und lass danach wieder locker.

Wenn Euch nun wieder einmal der Nacken zu Schaffen macht, könnt Ihr diese Übungen bei nächster Gelegenheit gleich einmal anwenden!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Dein Aprosports-Team