Immer schön locker bleiben

Unsere Top 10 gegen Verspannungen

Dehnen, kräftigen, lockern: Diese 10 Übungen stärken Nacken, Schultern und Rücken – damit Sie ganz entspannt Rückgrat zeigen können

1

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit geöffnet. Lassen Sie die Arme seitlich locker am Körper hängen (Grundposition). Ziehen Sie die Schultern nun langsam und so weit wie möglich in Richtung Ohren hoch, dabei tief einatmen. Die aufgebaute Spannung einige Sekunden halten. Die Schultern schließlich gemächlich absenken, währenddessen konzentriert ausatmen (10 x).

2

Nehmen Sie erneut die Grundposition aus Übung 1 ein. Drehen Sie dann den Kopf bis zur linken Schulter, dabei einatmen. Im Anschluss zurück in die Mitte, ausatmen. Nun nach rechts, einatmen. Und erneut in die Mitte, ausatmen. Führen Sie die Übung langsam durch. Und halten Sie jeweils kurz inne, wenn Sie eine der drei End-Kopfstellungen erreicht haben (10 x).

3

Grundposition. Führen Sie nun den rechten Arm über den Kopf, so dass die Handfläche auf der linken Schläfe liegt. Ziehen Sie den Kopf mit der rechten Hand vorsichtig in Richtung rechter Schulter, bis Sie eine leichte Spannung der Halsmuskeln spüren. Halten, 3-mal tief ein- und ausatmen, lösen. Die linke Handfläche drückt währenddessen am lang ausgestreckten Arm zum Boden. Seite wechseln (5 x).

4

Bewegen Sie dann den linken Arm zum rechten Knie und legen Sie ihn auf dessen Außenseite ab. Den rechten Arm führen Sie sacht hinter den Rücken und schauen dabei über die rechte Schulter. Stellung kurz halten, dabei ruhig atmen. Schließlich zurück in die Grundposition gehen und die Übung auf der anderen Seite wiederholen (5 x).

Dehnen Sie regelmässig Ihren Nacken:

5

Beugen Sie den Oberkörper aus der Grundposition heraus behutsam Wirbel für Wirbel nach vorne, bis er auf den Oberschenkeln liegt. Lassen Sie Schultern, Arme und Kopf am Ende locker hängen. Einige Male ruhig atmen, langsam wieder aufrichten. Tipp: Wer dabei Probleme hat, darf die Hände auf den Oberschenkeln abstützen (5 x).

6

Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Ihre rechte Hand zeigt mit dem Daumen nach oben, die rechte Schulter wird etwas zurückgenommen. Währenddessen den linken Daumen nach unten drehen, linke Schulter leicht nach vorn ziehen. Kurz halten und sanft-fließend die Position wechseln: rechte Schulter nach vorn, linke nach hinten, rechter Daumen runter, linker hoch (3 x).

7

Stellen Sie sich hin, die Beine hüftbreit geöffnet. Den rechten Arm nach hinten nehmen, so dass die äußere Handkante zwischen den Schulterblättern liegt. Schließlich mit dem linken Arm über dem Kopf den rechten Ellenbogen fassen und sanft an ihm ziehen, so dass er die Wirbelsäule etwas hinabgleitet. Kurz halten, tief atmen und lösen. Seitenwechsel (je 3 x).

8

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter den Hüften, der Kopf blickt nach unten (nicht überstrecken!). Jetzt einatmen, den Bauchnabel einziehen und den Rücken rund machen. Das Kinn geht in Richtung Brust. 5 Sek. halten – langsam unter tiefer Ausatmung in die Ausgangsstellung zurück (5 x).

9

Legen Sie sich auf den Bauch und verschränken Sie die Hände unter dem Kinn. Die Fußspitzen haben Bodenkontakt. Heben Sie dann den Oberkörper etwas an, der Blick bleibt auf den Boden gerichtet. Kurz halten und schließlich langsam wieder zurückbewegen (10 x).

10

Vierfüßlerstand. Spannen Sie erneut den Bauch an, indem Sie den Nabel nach innen ziehen. Jetzt das rechte Bein nach hinten strecken, den linken Arm zeitgleich nach vorn ziehen – bis Rücken und Gliedmaßen eine Horizontale bilden. Kurz halten, ruhig atmen. Zurück in die Grundposition, dann mit linkem Bein/rechtem Arm wiederholen (5 bis 10 x).

Ausgangsstellung
Dehnung linke Seite: Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Kopf zur rechten Schulter neigen. Rechte Hand greift über den Kopf zur linken Seite.
Ausführung
Linke Schulter nach unten schieben.
Hinweis
Seite wechseln!

Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Hände im Nackenbereich verschränken. Knie leicht gebeugt.
Ausführung
Den Kopf langsam nach vorneabsenken.
Hinweis
Kein Rundrücken!

So geht es: Umfassen Sie mit beiden Händen Ihren Hinterkopf. Ziehen Sie nun sanft den Kopf an die Brust. Versuchen Sie, die beiden Ellbogen vor der Stirn zusammenzuführen. Sie spüren die Dehnung im Nacken und zwischen den Schulterblättern.

Das bringt die Übung: Sie lockert Verspannungen im Nacken, entspannt die obere Rückenmuskulatur. Sie kann sogar gegen Kopfschmerzen helfen.