

14 Übungen für einen entspannten Nacken

Sandra Cammann

Stress erhöht die Muskelspannung. Starke Schmerzen sind oft die Folge. Besonders anfällig ist der Nacken. Schließlich muss er tagtäglich den schweren Kopf balancieren. Hartnäckige Verspannungen sind nicht nur lästig, sie können auch ernsthafte Gesundheitsprobleme nach sich ziehen. Der Alarmschmerz verhindert, dass Fehlhaltungen oder Gewohnheiten noch größeren Schaden im Körper anrichten können. Über sogenannte Rezeptoren-Spannungs- und Druckmelder bekommt das Gehirn die Information, dass etwas nicht stimmt. Die Gelenke müssen nun vor starkem Abrieb geschützt werden, bevor eine Schädigung eintritt. Deswegen kann die starke Verspannung der Muskeln auch zu einer Bewegungseinschränkung führen. Oft kommen Schmerzen in Armen und Händen sowie Schulterverspannungen und Kopfschmerzen dazu. Die Blockade im Hals ist ein Teufelskreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist.

Gerade sportlich aktive Menschen haben oft Probleme mit Verspannungen und werden diese nur schwer wieder los. Ständig wiederholende Bewegungen verstärken den Zustand. Bei einseitigen Trainingsabläufen verkleben Bindegewebe und Muskeln. Die Region wird druck- und schmerzempfindlich. Sind die Schmerzen chronisch, hilft nur eins: die Spannung in den Muskeln senken und sich locker machen.

Lang anhaltende Dehnungen senken die Spannung. Verkürzte Muskeln und Bindegewebsanteile können sich erholen – vor-

ausgesetzt sie erhalten einen täglichen und sich wiederholenden Dehnungsreiz. Hartnäckige Verklebungen brauchen bis zu einem halben Jahr, bis sie sich neu gebildet haben und wieder elastisch sind.

Den richtigen Dreh herausfinden

Durch wohltuende Drehbewegungen bleibt der gesamte Rücken flexibel und Blockaden haben keine Chance mehr.

Übung 1 – Die Kopfrolle (Abb. 1)

Im aufrechten Sitz das Kinn auf die linke Schulter legen und den Kopf über das Brustbein zur rechten Schulter bewegen. Dort das Kinn ablegen und wieder zurück zur linken Schulter kreisen. Danach das Kinn auf das Brustbein legen und danach den Kopf in den Nacken nehmen. Dann wieder nach vorn holen.

Übung 2 – Schulterswing (Abb. 2)

Hände auf die Schultern legen. Die Ellenbogen oben halten. Ausatmen und den Oberkörper zur rechten Seite drehen. Der Kopf dreht mit. Mit der Einatmung dreht der Oberkörper zur linken Seite. Schneller atmen als gewöhnlich und die Übung dynamisch ausführen. Ca. 1 Minute lang.



Übung 3 – Nackendreh (Abb. 3)

Im Sitzen auf dem Boden das rechte Bein über das linke schlagen und den Fuß mit der ganzen Sohle auf dem Boden aufstellen. Der Oberkörper ist aufrecht, die Wirbelsäule lang. Mit der linken Hand den rechten Oberschenkel umschlingen und das Bein sanft gegen den Oberkörper drücken. Den Oberkörper zur rechten Seite drehen und mit der rechten Hand abstützen. Den Kopf zur rechten Schulter drehen und über diese hinausblicken. Drei bis fünf Atemzüge halten, Seite wechseln.

Übung 4 – Drehstretch (Abb. 4)

Im Stand einen weiten Ausfallschritt nach vorn ausführen. Den hinteren Fuß querstellen und den Oberkörper seitlich zum gebeugten vorderen Oberschenkel neigen. Oberen Arm lang über den Kopf strecken. Unteren mit dem Ellbogen aufstützen. Kopf so weit drehen, dass man in die Handinnenfläche der oberen Hand schauen kann. Fünf Atemzüge halten, Seite wechseln.

Übung 5 – Balancedreh (Abb. 5)

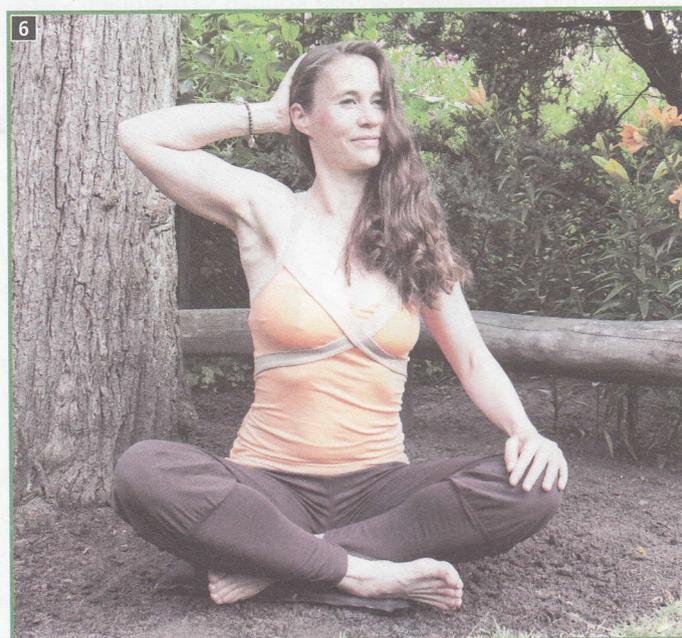
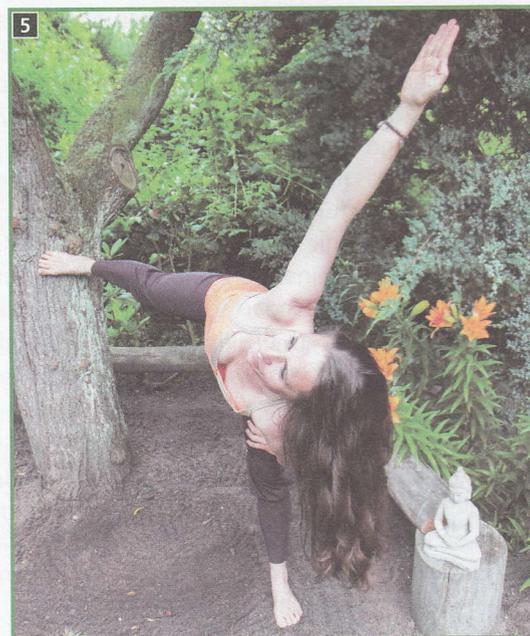
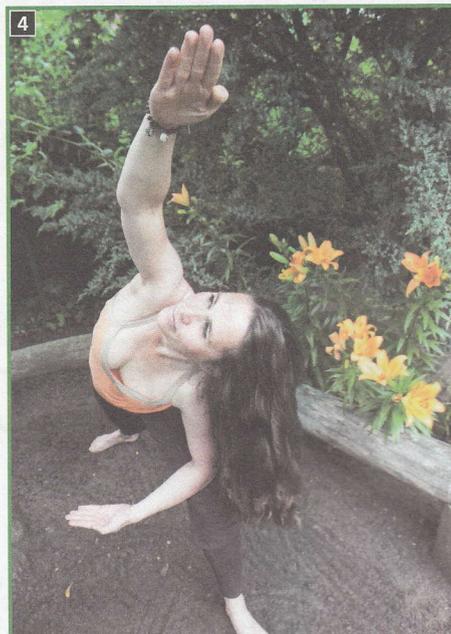
Ausgangsposition wie vor: Das hintere Bein anheben und gegen eine Wand oder einen festen Gegenstand stellen. Mit der unteren Hand sich auf dem Oberschenkel abstützen. Den oberen Arm zum Himmel strecken. Brustkorb weiter öffnen und die gesamte Wirbelsäule bis zum Maximum ausdrehen. Der Kopf folgt der Bewegung. Fünf Atemzüge halten, Seite wechseln.

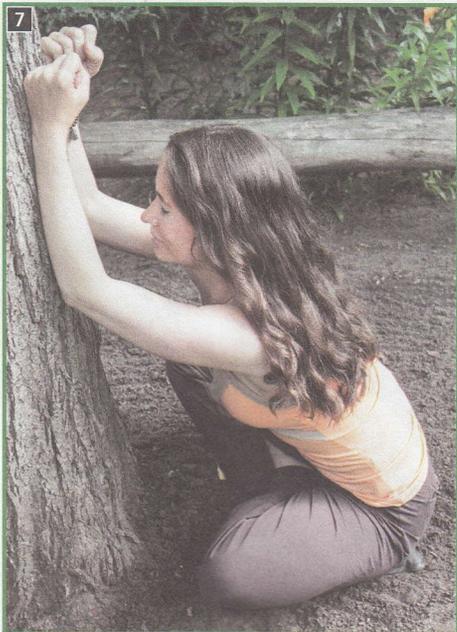
Spannung aufbauen ohne Verspannen

Wie spannt man den Muskel an, ohne noch mehr zu verspannen? Die Lösung ist eine isometrische Anspannung. Das heißt, der Muskel spannt an, ohne seine Länge zu verändern. Und das geht nur mit feinen Druck- und Zugbelastungen, hinter denen ein System steckt. So wird der Muskel auf sanfte Art gekräftigt, ohne noch weiter in die Verspannung bzw. Verklebungen der Muskulatur zu arbeiten. Nach dieser Anspannung wird der Muskel in die Länge gezogen und wohltuend entspannt.

Übung 6 – Schlanker Hals (Abb. 6)

Rechte Hand seitlich gegen den Kopf legen. Der Kopf drückt gegen die Hand, die Hand gegen den Kopf – ohne dass eine Bewegung sichtbar ist. 10 Sekunden halten, dann die Hand





wechseln und den Kopf sanft zur linken Seite dehnen (rechte Schulter tief – Nacken lang). Wieder 10 Sekunden halten. Die Seite wechseln und von vorn mit der Anspannung beginnen.

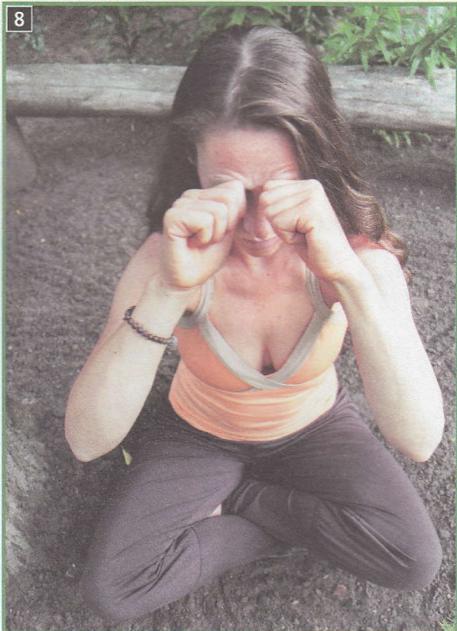
Übung 7 – Starke Wand (Abb. 7)

Dicht vor eine Wand setzen (Gesicht zeigt zur Wand). Unterarme an der Wand ablegen, so dass die Hände über dem Kopf sind. Der Nacken bleibt neutral. Gegen die Wand drücken, ohne eine Bewegung auszulösen. Den Druck fünf Atemzüge halten. Kurze Pause – dann noch zweimal wiederholen.

Massagen tun gut. Im Falle des Nackens bringen Sie kurzfristig Linderung – in der Kombination mit den Übungen auch langfristigen Erfolg.

Übung 8 – Augen entspannen (Abb. 8)

Im aufrechten Sitz. Beide Daumen drücken sanft gegen die inneren Augenhöhlen. Mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn die Daumen bis zum äußeren Rand bewegen. Bei dieser Übung die Schultern entspannen! Mehrmals wiederholen.



Übung 9 – Nackn glatt streichen (Abb. 9)

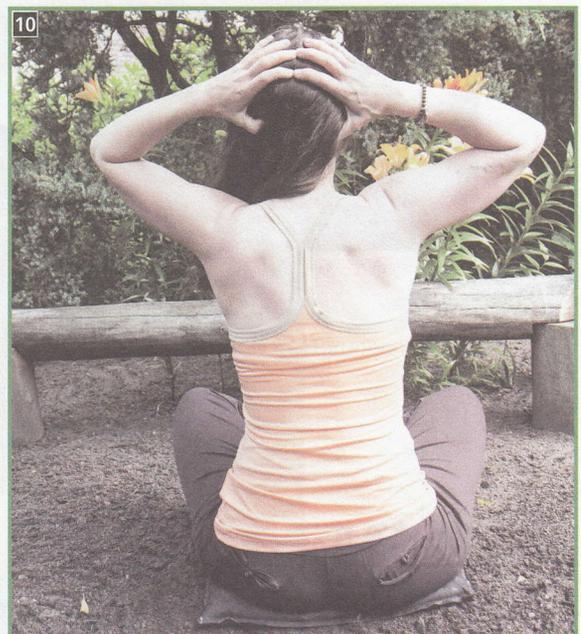
Den Kopf nach vorn neigen. Mit beiden Händen in den Nacken fassen, so dass sich die gegenüberliegenden Fingerspitzen berühren. Mit Druck auf die Fingerspitzen den Nacken seitlich ausstreichen. 8-mal.

Übung 10 – Schädelmassage (Abb. 10)

Kreisende Bewegungen mit den Fingerspitzen von der Krone bis zum Nacken. Mehrmals von oben nach unten kreisen. Solange es angenehm ist.

Übung 11 – Stirnakupressur (Abb. 11, siehe S. IV)

In der Rückenlage. Beine zum Himmel heben, den Rücken mit den Händen stützen. Das linke Bein beugen und den Fuß auf dem rechten Knie ablegen. Das Knie auf die Stirn sinken lassen.



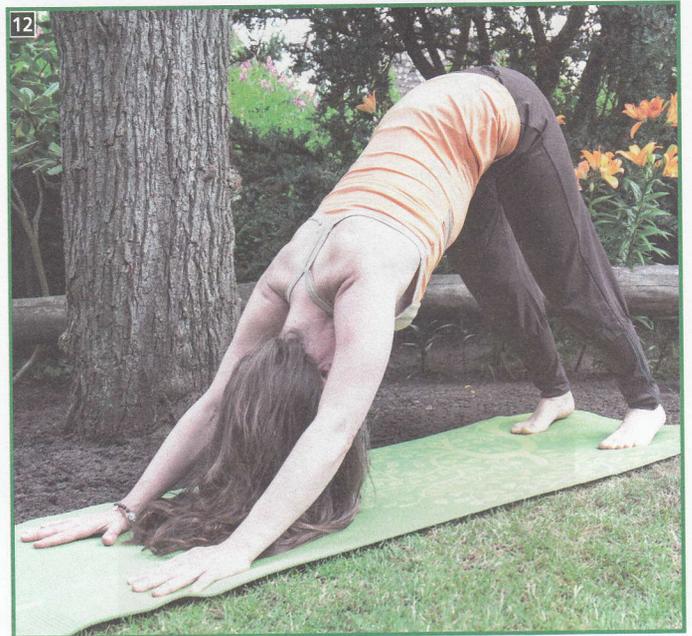
Der Nacken ist entspannt, der gesamte Druck verteilt sich auf den Oberarmen und Ellenbogen. Drei bis fünf Atemzüge halten, dann das Bein wechseln.

In die Länge ziehen

Nacken und Schultern sind den ganzen Tag unter Dauerspannung. Die Muskeln verkürzen sich über eine Zeitspanne von mehreren Wochen und manchmal auch Monaten. Daher ist ein intensives Stretching nicht nur wohltuend, sondern auch ein Muss für verspannte Muskelpartien.

Übung 12 – Den Kopf hängen lassen (Abb. 12)

In der Bankstellung. Arme und Beine strecken und den Po zum Himmel heben, bis der Körper ein umgekehrtes V bildet. Drei bis fünf Atemzüge halten. Tipp: Nicken Sie mit dem Kopf „Ja“ und „Nein“, um die Spannung gezielt herauszulassen.



Übung 13 – Schultern lang ziehen (Abb. 13)

Ausfallschritt vorwärts, den hinteren Fuß querdrehen. Das vordere Bein wird gebeugt. Der Oberkörper ist von Steiß bis Kopf in einer Linie. Arme ausbreiten, dabei die Schultern senken. Der hintere Arm zieht nach hinten, der vordere nach vorn. Auf die vorderen Fingerspitzen schauen. Drei bis fünf Atemzüge halten, dann die Beine wechseln.

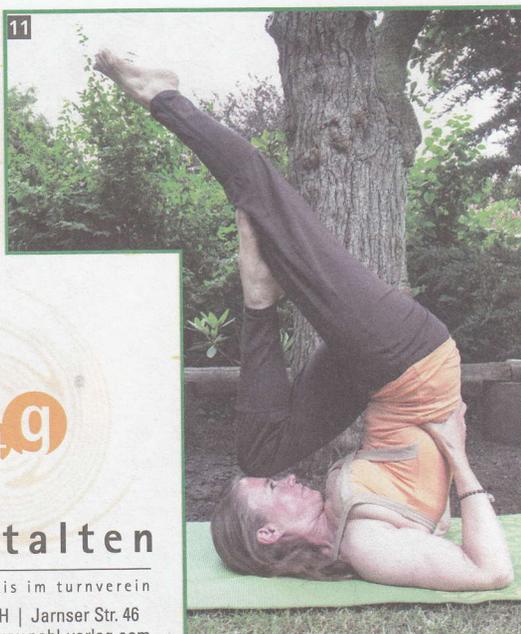


Übung 14 – Faltenfreier Hals (Abb. 14)

In der Bauchlage. Unterarme aufstellen, so dass die Ellenbogen mit den Schultern eine Linie bilden. Die Beine sind entspannt. Ellenbogen in die Matte hineindrücken und den Blick gen Himmel richten. Der Rücken biegt sich dabei durch und die Vorderseite spannt sich. Fünf lange Atemzüge halten, dann ein kleines Päckchen machen: Auf die Fersen setzen, den Oberkörper ablegen, die Arme neben dem Körper und entspannen.



Text: Sandra Cammann
Fotos: Sarah Muthig
1662



üben & gestalten

hilfen für die praxis im turnverein
Pohl-Verlag Celle GmbH | Jarnser Str. 46
29331 Lachendorf | www.pohl-verlag.com