

Fitness im Homeoffice

Übungen gegen einen steifen Nacken

1) Entlastung von Nackenverspannungen

Dehnung des Nacken, des oberen Rücken und der Schulterpartie

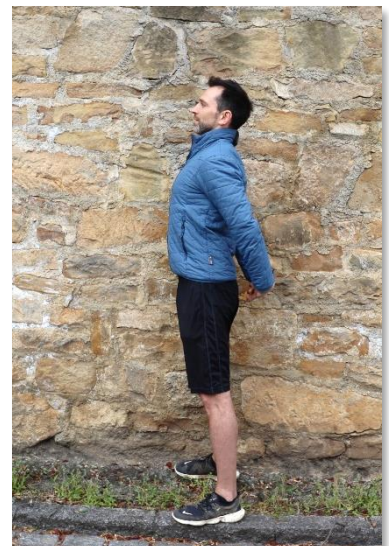
- Ausgangsposition: nach Belieben hüftbreiter Stand, aufrechter Schneidersitz oder aufrechter Sitz auf einem Stuhl, der Rücken ist gerade
- Mit der rechten Hand den Kopf über dem linken Ohr fassen und vorsichtig zur rechten Schulter nach unten ziehen
- Die rechte Schulter sollte dabei nicht nach oben gezogen werden
- Der linke Arm hängt locker oder zieht nach unten, um eine Gegenzug und eine stärkere Dehnung herzustellen
- Die Position für ca. 20 Sekunden halten, dann die Seiten wechseln
- Nachdem rechts und links durchgeführt wurde, nimmt der Kopf wieder eine mittige Position ein
- Beide Hände hinter dem Kopf verschränken und ihn nach unten, Richtung Brust drücken
- Der Nacke und obere Rücken darf sich hier leicht einrunden
- 20 Sekunden halten
- 2 x Wdh. mit kurzen Pausen vor dem zweiten Set



2) Brustbein öffnen

Dehnung der Brust- und Schulterpartie, Training einer aufrechten Haltung

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand oder aufrechter Sitz auf einem Stuhl
- Evt. bis vor an die Stuhlkante rutschen, damit Sie nicht dazu verleitet sind, sich anzulehnen, den Rücken gerade halten
- Hände hinter dem Po zusammen falten, sodass die Handinnenflächen nach unten zeigen
- Den Kopf leicht in den Nacken legen, die Brust nach vorne schieben und die Hände bewusst nach hinten, unten ziehen
- Dehnposition für ca. 20 Sekunden halten, Arme lösen und kurz entspannen, dann wiederholen



3) Delfin Übung

Mobilisation und Aktivierung der gesamten Nacken- und Rückenmuskulatur

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand
- Wirbel für Wirbel mit dem Kopf voraus nach unten abrollen, Fingerspitzen zeigen zum Boden
- Für ca. 20 Sekunden in der hängenden Position verweilen, Schultern locker lassen
- Mit einer Delfinbewegung nach oben kommen, die Nasenspitze führt
- Vorgang 5 x wiederholen



Viel Spaß bei Ihrer bewegten Pause im Homeoffice!



Disclaimer

Bitte beachten Sie...

Die Nacharmung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte führen Sie die Übungen entsprechend Ihrer individuellen Belastungsfähigkeit durch. Belastungsgrenzen dürfen hierbei erreicht, sollten aber nicht überschritten werden. Es wird darauf hingewiesen, dass mittels der angebotenen Übungen keine Krankheiten oder krankhaften Störungen diagnostiziert oder behandelt werden können. Sie ersetzen nicht eine medizinische, sportwissenschaftliche oder psychologische Untersuchung und Betreuung. Es handelt sich nicht um einen medizinischen Rat. Eine Haftung des Anbieters für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, sowie für die Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit bleibt unberührt.



Gerda-Weiler-Str. 51
79100 Freiburg



076148996134



l.jablonka@jablonka-gesundheit.de