

Dehnung von Hals und Nacken

Ob bei der Arbeit, beim Autofahren, Lesen oder Fernsehen – oft blickt man verspannt geradeaus, und irgendwann schmerzt der Hals und wir bekommen einen steifen Nacken. Hier sind ein paar einfache Übungen, um Verspannungen an Hals und Nacken los zu werden.

Dehnung der linken seitlichen Nackenmuskulatur



Greifen Sie mit der rechten Hand über ihren Kopf, sodass Sie die Hand oberhalb des linken Ohres auflegen können. Ziehen Sie nun den Kopf sanft in Richtung der rechten Schulter bis Sie eine Dehnung spüren. Arbeiten Sie sich etwa 1 Minute immer tiefer in die Dehnung hinein und begeben sich dann langsam wieder in die Ausgangsposition, um die Seite zu wechseln.

Dehnung der rechten seitlichen Nackenmuskulatur



Greifen Sie mit der linken Hand über ihren Kopf, sodass Sie die Hand oberhalb des rechten Ohres auflegen können. Ziehen Sie nun den Kopf sanft in Richtung der linken Schulter bis Sie eine Dehnung spüren. Arbeiten Sie sich etwa 1 Minute immer tiefer in die Dehnung hinein und begeben sich dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

Übungen für zu Hause

Dehnung der Nackenrückseite



Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und ziehen diesen langsam in Richtung Brustkorb bis Sie eine Dehnung spüren. Halten Sie diese etwa 20-30 Sekunden und kehren dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Dehnung der vorderen Halsmuskeln



Legen Sie die rechte Hand an den Hinterkopf, die andere unter das Kinn. Legen Sie nun den Kopf sanft in den Nacken. Halten Sie diese etwa 20-30 Sekunden und kehren dann langsam in die Ausgangsposition zurück.