

Vier machen Sie fit !

Geht schnell, tut gut! Die besten Wohlfühl-Übungen für zu Hause. Diesmal: **4 gegen Nackenverspannung**



NACKENSTRETCH

Löst die Faszien

1

Auf der Mitte des Hinterkopfes Zeigefinger in die Kuhle legen, Ellenbogen zeigen nach außen. Anfangs ein paar Mal leicht nicken (A). Kopf erst leicht nach hinten, dann Kinn Richtung Brust und Ellenbogen vor die Stirn ziehen (B). **6–10x**



KOPFWENDER MASSIEREN

Beugt Kopfschmerzen vor

2

Nach rechts schauen, herausstehenden Muskel an linker Halsseite ertasten und massieren (A). Seitenwechsel. Kopf senken, Muskel mit Daumen kreisend massieren (B).



KLEINE NACKENMUSKELN AKUPRESSIEREN

Lockert den oberen Halsbereich

3

Fingerkuppen leicht in die kleinen Vertiefungen zwischen Ohr und Halswirbelsäule drücken (A), **10–30 Sek.** Handkante an Schädelbasis legen, sanft vor- und zurückbewegen. Erst die Mitte massieren, dann neben den Ohren (B).



WEITE ENTSTEHEN LASSEN

Entkrampft die Schultern

Eingerolltes Handtuch mit gestreckten Armen über den Kopf heben. Schultern erst bewusst hoch und dann tief runterziehen (A), **4x.** Handtuch hinter unteren Rücken nehmen, Handflächen nach außen. Mit gestreckten Armen hochziehen. Hohlkreuz vermeiden (B). **6–10 Sek. halten.**

A

B

4

„DASS KÖRPER UND SEELE ZUSAMMENHÄNGEN, ZEIGT SICH NIRGENDS SO DEUTLICH WIE IM NACKEN.“ Heike Höfler



LUST AUF MEHR?

Weitere Übungen gibt's im Buch „Nacken & Schultern entspannen“ von Heike Höfler (Trias-Verlag, ca. 13 €)