

Stundenlanges Sitzen vor dem Computer, weite Autofahrten oder eine ungünstige Schlafposition - der Nacken ist eine besonders empfindliche Körperpartie und reagiert schnell mit Verspannungen und Schmerzen, die sich auch auf Kopf, Schultern und Rücken ausbreiten können. Doch nicht nur Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen, auch Stress setzt sich gerne im Nacken fest. Fast die Hälfte aller erwachsenen Frauen ist von diesen lästigen Zipperlein betroffen. Dabei ist die Lösung denkbar einfach: „Bloß nicht stillhalten“, rät die Bewegungstherapeutin Heike Höfler. „Schon ein paar leichte Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung reichen aus, um die Schmerzen sofort zu lindern und langfristig loszuwerden. Das funktioniert im Büro genauso wie zu Hause am Küchentisch“, verspricht Höfler. Sie müssen sich nur täglich 10 Minuten für das Nacken-Workout Zeit nehmen - und darauf achten, die Bewegungen langsam und kontrolliert auszuführen. Die Expertin: „Spüren Sie zwischen den Durchgängen immer wieder nach und versuchen Sie, bewusst wahrzunehmen, wie Ihr Körper auf die Übungen reagiert. Sie werden sehen: Schon nach den ersten zehn Minuten wird es Ihrem Nacken deutlich besser gehen.“

Das Beste für Ihren Nacken

Hilft sofort: Unser 10-Minuten-Programm lockert die Muskeln, löst Blockaden und entspannt gezielt Kopf, Hals und Schultern!



A B



SCHULTER-MOBILISATION

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, Knie und Fersen befinden sich in einer senkrechten Linie. Die Hände überkreuzt auf die Oberschenkel legen (A). Beide Arme gleichzeitig diagonal nach oben führen. Dabei die Ellenbogen leicht gebeugt lassen, die Finger spreizen und den Daumen nach hinten oben drehen (B). Die Arme und Hände wieder zurück in die Ausgangsposition bringen. **6 x, kurz nachspüren.**



A B



C



RÜCKEN-STRETCH

Vor einen Stuhl stellen (Sitzfläche zeigt von Ihnen weg), Hände auf die Rückenlehne legen. Oberkörper nach vorne beugen, mit den Füßen nach hinten wandern, bis sich die Fersen unter dem Becken befinden. Arme und Rücken bilden eine gerade Linie, Knie sind leicht gebeugt, die Stirn zeigt nach unten (A). **10 Sek. halten.** Kinn zur rechten Achsel ziehen, Blick folgt der Bewegung (B). **10 Sekunden pro Seite.** Zurück zu A. Kopf zur rechten Seite drehen, Blick nach oben (C). **10 Sekunden pro Seite.**



DENKERHALTUNG

Auf einen Stuhl setzen und den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen, beide Ellenbogen auf einer Tischplatte absetzen. Die rechte Hand zur Faust ballen und mit der linken Hand umschließen. Kinn auf den Händen absetzen und kräftig nach unten gegen die Fäuste drücken. **4 x 10 Sekunden.**



KOPFNICKER

Im Sitzen den Kopf leicht nach vorne beugen und die Daumen beider Hände an die Innenseite der Augenwinkel legen, direkt unter den Augenbrauen. Die Handballen berühren sich, Finger übereinanderlegen. Den Kopf sanft nach unten gegen die Daumen drücken. **10 Sekunden, kurz lösen. 4 x**



NACKEN-RELAX

Auf die Vorderkante eines Stuhls setzen und mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Rechten Ellenbogen auf einer Tischplatte absetzen und den Kopf gegen die Handfläche lehnen. Mit dem linken Daumen den Muskelstrang links neben der Halswirbelsäule vom Haaransatz bis zum Schulteransatz ausstreichen und massieren. **15 x, kurz nachspüren, Seitenwechsel.**



KOPFSTÜTZE

Auf einen Stuhl setzen, die Ellenbogen auf einer Tischplatte abstützen. Kopf, Nacken und Rücken befinden sich in einer Linie. Hände an die rechte und linke Kopfseite legen, die Finger sind geschlossen und zeigen nach oben. Den Kopf sanft gegen die rechte Hand drücken. **10 Sekunden, locker lassen. Seitenwechsel, 4 x pro Seite.**

MINI-MASSAGE

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre Fingerkuppen rechts und links neben die Halswirbelsäule und streichen Sie die seitlichen Nackenmuskeln von oben nach unten aus. Besonders verhärtete Stellen mit kleinen kreisenden Bewegungen so lange massieren, bis der Schmerz nachlässt. **15 x, kurz nachspüren. 2 x**





RÜCK(EN)DREHUNG

Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Stuhl und schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Linke Hand vor das rechte Knie führen, sanft dagegendrücken. Oberkörper weit zurückdrehen, dabei den rechten Arm mit nach hinten strecken. Blick folgt der rechten Hand. **30 Sekunden halten, kurz nachspüren. 4 x pro Seite.**



RUMPFBEUGE

Auf einen Stuhl setzen. Den Rücken langsam Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen und den Oberkörper auf den Beinen ablegen. Kopf und Arme locker nach unten hängen lassen. Stellen Sie sich vor, wie der Nacken länger und länger wird, tief ein- und ausatmen. **30 Sekunden, 2 x.**



EXPERTIN



Heike Höfler, 56, ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin mit den Schwerpunkten Entspannung, Beckenboden- und Rückentraining. Ihr Buch „Das tut dem Nacken gut“ ist seit Kurzem im Handel (BLV, 14,95 €). www.heike-hoefler.de

