

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für den Nacken, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Kräftigung Anspannung Entspannung Dehnung	Widerstand leisten	bis 2 Min.
	Nach vorne blicken	bis 2 Min.
	Druck standhalten	bis 2 Min.
Mobilisation	Blick schweifen	bis 1½ Min.
Mobilisation	Kopf kreisen	bis 1½ Min.
Focusing	Nachspüren	bis 1½ Min.

*Mach mit!*

Nacken – Übung 3

Druck standhalten



## Druck standhalten

Kräftigen Sie Ihre seitliche Nackenmuskulatur und senken Sie Ihren Muskeltonus durch Anspannen und Dehnen.

- Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und legen Sie die rechte Hand seitlich oberhalb des Ohrs an den Kopf.
- Nun langsam sanften Druck aufbauen und den Kopf gegen den Handwiderstand drücken, ohne dass sich dieser bewegt. Gleichmäßig atmen.
- Halten Sie die Spannung zwei Atemzüge lang und lassen Sie dabei Ihre linke Schulter locker hängen.
- Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung, lassen den Kopf langsam zur linken Seite hin sinken und nehmen Hand und Arm nach unten. Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und spüren Sie in die Dehnung der linken Halsseite hinein.
- Dann nehmen Sie den Kopf wieder nach oben und legen nun die linke Hand seitlich an den Kopf. Bauen Sie auch hier langsam sanften Druck auf, ohne dass sich Kopf und Hand bewegen. Zwei Atemzüge lang die Spannung halten und die rechte Schulter locker hängen lassen.
- Mit dem nächsten Ausatmen die Spannung wieder lösen, den Kopf langsam zur rechten Seite hin sinken lassen und Hand und Arm nach unten nehmen. Spüren Sie nun in die Dehnung der rechten Halsseite hinein. Dabei atmen Sie fließend ein und aus.
- Dann nehmen Sie den Kopf wieder nach oben und spüren der Übung nach.



Mit dem Kopf und den Händen gleichzeitig seitlich Druck erzeugen. Dann den Kopf langsam seitlich sinken lassen und der Dehnung nachspüren.