



Übung Kraft für die Beuger

Im Alltag befinden wir uns meist in einer aufrechten Position, was zu muskulärer Anspannung im Nackenbereich führen kann. Die folgende Übung kräftigt die Halsmuskulatur und erhöht somit die Belastbarkeit der Halswirbelsäule.

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Sie können Ihre Beine aufstellen oder ausstrecken. Ihre Arme legen Sie neben Ihren Körper. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter in Richtung Ihrer Füße. Ziehen Sie Ihr Kinn etwas zur Brust und heben Sie dann langsam Ihren Kopf, beugen Ihre Halswirbelsäule, bis das Kinn fast Ihre Brust berührt.

Legen Sie dann Ihren Kopf wieder langsam ab oder berühren Sie nur kurz die Unterlage.

Wiederholen Sie die Beugung zu Beginn nur fünf- bis sechsmal. Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause. Achten Sie auf eine gute Dosierung und überfordern Sie sich nicht!

Streichen Sie die Muskeln nach der Übung aus oder massieren Sie sie. Auch Wärme kann anschließend gut tun.

