

Übung des Tages, 09.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Hals- und Nackenmuskulatur dehnen

Name ÜL: Lars Görgens

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: ungestörte Zeit für dich selbst!</i>
Hals- und Nackenmuskulatur dehnen	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	
Der „Schulterkuss“	Variante 1	Neige den Kopf zu einer Seite (als wollte das Ohr die Schulter küssen). Achte darauf, dass die Schulter der anderen Seite auf derselben Höhe bleibt. Halte die Spannung etwa fünf Sekunden. Wechsel.	<i>Notfalls die hochgezogene Schulter mit der anderen Hand herunterdrücken.</i>
Den Halsbogen spannen	Variante 2	Neige den Kopf zu einer Seite (als wollte das Ohr die Schulter küssen) und greife nun mit dem Arm derselben Seite über den Kopf und ziehe ihn für ca. 5 Sek. sanft zur Schulter herunter. Achte wieder darauf, dass die andere Schulter auf derselben Höhe bleibt. Wechsel	<i>Steigere nur langsam die Spannung – den Halsbogen also keinesfalls überspannen!</i>
„Druck und Gegendruck“	Variante 3	Dieselbe Übung wie in Variante 2, wobei jetzt der Kopf zwischen durch gegen die Hand drückt. Zwischen zwei Dehnvorgängen wird die Muskulatur also jeweils einmal belastet. Also etwa drei Sekunden dehnen, dann drei Sekunden mit dem Kopf nach oben gegen die Hand drücken, dreimal im Wechsel, danach Seitenwechsel.	<i>Die drei Varianten insgesamt dreimal nacheinander durchführen.</i>