

# Übungen zur Entspannung der Hals- und Nackenmuskulatur

Diese Übungen kannst du im Stehen und im Sitzen machen. Gerade nach dem Bearbeiten deiner Hausarbeit oder auch am Ende des Tages sind die Übungen ideal zum Entspannen. Viel Spaß dabei ☺

## 1. Aufwärmen



### Nein sagen

Du stehst (oder sitzt) aufrecht und drehst deinen Kopf langsam nach rechts und nach links, als wolltest du **Nein** sagen. Die Schultern bleiben dabei unbewegt. Wiederhole die Übung 8- bis 10-mal.



### Achselzucken

Du stehst (oder sitzt) aufrecht und hebst im Wechsel deine Schultern an und lässt sie auch wieder fallen. Vermeide dabei ein Hohlkreuz und versuche die Schultern auch nicht zu verkrampfen. Wiederhole die Übung 8- bis 10-mal.



### Kopfpendel

Du stehst (oder sitzt) aufrecht. Du rollst deinen Kopf im Halbkreis langsam von links nach rechts. Dabei bleibt dein Kinn zur Brust gesenkt. Diese Bewegung bitte nicht nach hinten ausführen. Wiederhole die Übung 8- bis 10-mal.

## 2. Hals und Nacken kräftigen



### Händedruck

Lege die linke Hand auf deine linke Schläfe. Baue Druck auf, indem du deinen Kopf gegen die Hand stemmst.

Halte die Spannung 3 bis 5 Sekunden, dann löse die Spannung.

Wiederhole das Druck aufbauen und das Lösen 5-mal.

Dann wechsele die Seite und lege deine rechte Hand auf deine rechte Schläfe. Halte die Spannung 3 bis 5 Sekunden, dann löse die Spannung.

Wiederhole das Druck aufbauen und das Lösen 5-mal.



### Brett vor dem Kopf

Lege beide Handballen auf deine Stirn. Drücke sanft deinen Kopf nach vorn.

Halte die Spannung 3 bis 5 Sekunden, dann löse die Spannung.

Wiederhole das Druck aufbauen und das Lösen 5-mal.



### Schmetterling

Lege beide Handflächen an deinen Hinterkopf.

Drücke sanft den Kopf gegen den Widerstand der Hände.

Halte den Druck 3 bis 5 Sekunden, dann löse ihn.

Wiederhole das Druck aufbauen und das Lösen 4-mal.

### 3. Hals und Nacken dehnen



#### Langer Nacken

Nehme beide Hände an den unteren Hinterkopf.  
Ziehe den Kopf vorsichtig nach vorn und nach unten.  
Dein Kinn neigt sich zur Brust. Halte deine Hände und deinen Hinterkopf in dieser Position 3 bis 5 Sekunden.  
Wiederhole die Übung 3-mal.



#### Langer Hals

Neige den Kopf zur linken Schulter und spüre die Dehnung auf der rechten Halsseite.  
Verstärke die Dehnung, indem du deinen rechten Arm nach unten ziehst und mit der linken Hand am Kopf **sanft** nachhilfst, siehe Foto. Halte die Dehnung 3 bis 5 Sekunden.  
Wiederhole die Übung 3-mal.  
Wechsle die Seite. Neige den Kopf zur rechten Schulter und spüre die Dehnung auf der linken Halsseite.  
Verstärke die Dehnung, indem du deinen linken Arm nach unten ziehst und mit der linken Hand am Kopf **sanft** nachhilfst, siehe Foto. Halte die Dehnung 3 bis 5 Sekunden.  
Wiederhole die Übung 3-mal.