

Hals- und Nacken-Übungen

Wirbelsäule und Nackenbereich spielen eine wichtige Rolle.

Wir halten uns fit mit Wandern, und Walken, und bewegen dadurch nur den unteren Bereich des Körpers. Die Mitte des Körpers wird selten gestärkt, und der Oberkörper oft ganz vernachlässigt.

Einfache Übungen um den Nacken zu stärken:

Im Bett nach dem Aufwachen, ein fach auf den Bettrand sitzen, Füße auf den Boden stellen.

Nun den Kopf geradeaus halten, und ein paar mal auf und ab nicken (JA-Bewegung).

Dann den Kopf abwechseln nach links und nach rechts (NEIN-Bewegung).

Dann den Kopf nach rechts drehen Richtung Schulter. In dieser Stellung zuerst ein paar Mal in der JA-Bewegung, und ein danach ein paar Mal in der NEIN-Bewegung.

Danach den Kopf auf die linke Seite drehen, und hier die JA und NEIN-Bewegung wiederholen.

Dasselbe, indem der Kopf vorsichtig nach obenhin zurückgeneigt wird, und dann die JA und NEIN-Bewegung wiederholen.

Zum Schluss den Kopf nach unten neigen, mit dem Kinn Richtung Brust, und wiederholen, zuerst das JA und dann das NEIN.

Jeweils 10 x

Die Übungen ganz behutsam machen. Nicht erschrecken, es kann schon etwas knacken.

Dies stärkt die Muskulatur im Nacken-Hals-Bereich. Die Energie kann besser fließen, und Blockaden wird vorgebeugt.

Jeden Tag 2 bis 3 Minuten machen, so verschwindet auch ein ev. Schwindel.

Wer viel am PC sitzt, kann die Übung auch zwischendurch mal machen.

Stärkung der Körper -Mitte

Die Körpermitte und der Oberkörper wird oft vernachlässigt.

Optimal ist jeden Morgen ein paar Übungen zu machen, welche die Bauchmuskulatur und den Rücken stärken.

Der Hoola-Hoop-Reif ist hierfür sehr gut geeignet.

(anfangs kommt man ganz schön ins Schwitzen).

Der Gymnasikball

ist auch eine gute Hilfe für Bauch- und Rückenübungen.

Es braucht keine teuren Geräte, mit Bodenübungen können die Bauchmuskeln mit der eigenen Kraft gestärkt werden:

Das Wichtigste ist: „man muss es tun!“

