



**10x**

Wiederholungen

ÜBUNG 1

**MUSKULATUR: dehnt und streckt den Nacken**

STRONG & STRETCHY NECK ODER WACKELDACKEL

**AUSFÜHRUNG:** Aufrechte Sitzposition, Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellbögen weit ausbreiten, dabei einatmen und anschließend den Kopf nach vorne fallen lassen. Das Gewicht der Hände auf dem Kopf wirken lassen. Die Ellbögen dabei nach vorne zusammen ziehen. Nur den oberen Teil des Rückens inklusive Nacken beugen. Der restliche Oberkörper bleibt aufrecht.



# Brennpunkt Nackeln

Tschüss Verspannung! Effektives Nackentraining lockert und bringt Entspannung in den so oft schmerzhaften Nacken. Der große Vorteil daran: die Übungen lassen sich praktisch überall ohne viel Aufwand umsetzen. Lockere Schultern und entspannter Nacken garantiert!

TEXT: Iris Floimayr-Dichtl/mamaFIT

## Schmerz lass nach

Meist kommen sie dann, wenn Sie gestresst sind. Sie legen sich auf Ihre Schultern wie ein tonnenschweres Gewicht, alles zieht sich um den Hals herum zusammen. Es braucht nur eine kleine Drehung des Kopfes, und es sticht im Nacken - typische Anzeichen von Nackenverspannungen.

Und schon läuft das Kopfkino: Woher kommen die Schmerzen? Zugluft, zu viel Bildschirmarbeit, eine falsche Bewegung? Manchmal können diese oder ähnliche Situationen eine Ursache sein. Meist ist es aber eine Summe vieler Probleme, die zu einer sogenannten Funktionsstörung im Bereich der Nackenmuskeln führt.

Viele Schmerzgeplagte leiden unter immer wiederkehrenden Verhärtungen im Nacken, oft ohne klar ersichtlichen Grund. Schlimm wird es dann, wenn die Verspannung zum Dauerzustand wird und zu chronischen Schmerzen, Kopfweh und Bewegungseinschränkungen führt. Manchmal helfen gegen den akuten Schmerz einfache entspannende

Hausmittel. Die eingehende Suche nach den tatsächlichen Ursachen ist aber langfristig am sinnvollsten. Denn meist liegen diese tiefer. Organische Probleme wie etwa natürlicher Verschleiß an Bandscheiben, Sehnen und Gelenken wirken oft nur am Rand mit.

Viel schlimmer sind dagegen krankmachende Alltagsgewohnheiten wie eine schlechte Sitzhaltung oder falsche Bewegung. Ständige Nackenschmerzen können auch psychosomatischer Natur sein. So wirkt sich psychischer Stress ausgelöst durch Probleme im Job oder privat, seelischer Druck wie ein unüberwindbarer Teufelskreis aus, der ebenso zu chronischen Schmerzzuständen und unnatürlichen Haltungsmustern führen kann.

## Was hilft wirklich?

Vieles ist leichter gesagt als getan. Als working Mom und Dad ist es nicht so einfach Zeit zu finden für die gut gemeinten Ratschläge der Umgebung: „Entspann halt wieder einmal.“ „Tu doch einfach mal was für dich“. Die Arbeit

## Erste Hilfe bei Verspannung:

**warmes Bad** (etwa 20 Minuten lang ca. 39°C) Badesätze mit Kräutern oder mit Aroma-Ölen verstärken den entspannenden Effekt. Geht sich ein Bad nicht aus, dann zumindest heiß Duschen; den warmen Wasserstrahl lange auf die harten Nackenmuskeln prasseln lassen.

**Sauna oder Dampfbad;** danach nur lauwarm und nicht kalt duschen; die verspannten Partien auslassen.

**Kirschkernsackerl oder Kräuterkissen** wird im Backofen oder in der Mikrowelle aufgewärmt und dann auf die schmerzende Stelle gelegt; eignet sich besonders als wärmende Komresse.

**Wärmepflaster und speziell wärmende Salben** helfen gegen die Schmerzen, wenn für alles andere die Zeit fehlt.

**Sanfte Sportarten** wie Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Aquafitness, langsames Laufen oder mamaFIT entspannen und trainieren die Schulter- und Rückenmuskeln. Wichtig: Wenn es schmerzhaft wird, sofort aufhören!



### ÜBUNG 2

**Muskulatur: entspannt Nacken und Schultern seitlich**

**10-20x**  
Wiederholungen

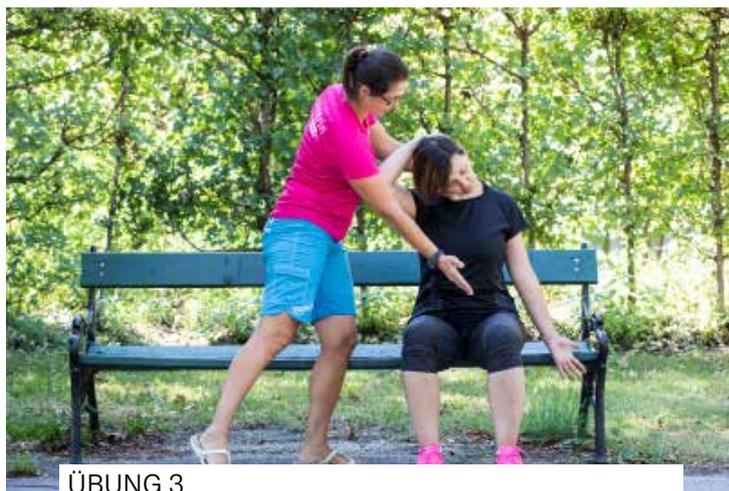
MIA WURSCHT

**AUSFÜHRUNG:** Nacken fallen lassen: beim Einatmen die Schultern weit zu den Ohren hochziehen, dann mit einem kräftigen Ausatmen die Schultern abrupt ganz entspannt fallen lassen; 10-20x

Diese Variante streckt wunderbar die Halswirbelsäule: aufrecht hinsetzen, nun mit dem Kopf durch sanftes in die Länge ziehen des Nackens ein leichtes Doppelkinn machen, dabei die Schultern ganz fest Richtung Boden ziehen, gleichzeitig ausatmen. Beim Einatmen wieder loslassen; 20x wiederholen, danach die Schultern auskreisen

samt Kinderbetreuung erledigen sich nicht von alleine, die Kollegen werden nicht umgänglicher und die Beziehungskrise löst sich ebenso wenig, wenn man mit seinem persönlichen Entspannungsprogramm wie TaiChi, Yoga und Meditation beginnt.

Aber man geht vieles relaxter an und sieht, manches fühlt sich nicht mehr so bedrückend an. Ein Perspektivenwechsel, das Gefühl sich selber wieder wichtiger zu nehmen, können da innerlichen Halt geben und somit wahre Wunder wirken. Es ist zumindest ein Anfang, und dem schmerzenden Nacken wird die Ruhe gut tun.



### ÜBUNG 3

**Muskulatur: hinterer Nacken und oberer Rücken**

**10x**  
Wiederholungen

GANZ SCHÖN SCHRÄG

**AUSFÜHRUNG:** den Kopf schräg nach unten neigen und mit der gleichseitigen Hand den Kopf sanft hinter dem Ohr beschweren, dabei die gegenüberliegende Schulter fest Richtung Becken ziehen; der Zug ist dadurch im Nacken weiter in die Mitte an der Schulterblattspitze spürbar, den Winkel des Kopfes kann man in der Dehnung etwas variieren;

### Jetzt geht's zur Sache!

Wer das Problem mit dem Nacken professionell angehen will, unterzieht sich einem Haltungs-Check von einem Profi wie z. B. Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten. Ist erst einmal ein klarer Ist-Zustand erhoben, der mögliche Ursachen konkretisiert, kann mit den gezielten Maßnahmen begonnen werden.

Zu Beginn des entspannenden Programms stehen Wahrnehmungsübungen zur eigenen Körperhaltung, Sitzposition und Routinebewegung. Werden hier krankmachende Bewegungsmuster entdeckt, so gilt es diese aufzubrechen und durch gezielte Übungen auf korrekte Positionen und Bewegungen umzulernen. Bei der Baustelle „Nacken“ gehört sowohl ein Kräftigungs- als auch ein Dehnprogramm der Hals/Nackenpartie inklusive Brustkorb in den Trainingsplan aufgenommen. Hilfreich sind dabei klassische Gymnastikübungen oder Bewegungsprogramme wie Pilates, Wirbelsäulengymnastik und mamaFIT. Auch Entspannungsverfahren wie Feldenkrais, Yoga, Autogenes Training oder Faszientraining helfen, sich Haltung und Bewegung bewusst zu machen und gezielt gegen die Verspannungen anzukämpfen.

## ÜBUNG 5

**MUSKULATUR: mobilisiert  
und lockert Hals/Nacken**

**10x**  
Wiederholungen

### TURTLE NECK ODER ZEIG MIR DEIN DOPPELKINN!

**AUSFÜHRUNG:** aus der aufrechten Sitzposition den Kopf auf einer gedachten Schiene gerade nach vorne und hinten schieben. In der Endposition jeweils 1-2 sec. verharren.



## ÜBUNG 4

**MUSKULATUR: öffnet den  
Brustkorb macht eine tolle  
Haltung**

### OPEN YOUR HEART

**10x**  
Wiederholungen

**AUSFÜHRUNG:** Brustkorb öffnen und schließen: Arme auf Schulterhöhe ausbreiten und weit öffnen, dabei den Brustkorb fest nach vor drücken und einatmen, danach und wieder die Arme in weitem Bogen nach vorne schließen und die Schulterblätter fest auseinanderziehen, den ganzen Rücken rund machen; immer mit der öffnenden Übungen enden,



„Im Job sitze ich vor dem PC und meinen 13 Monate alten Sohn trage ich. Das ist oft zu viel für meinen Nacken.“

**Claudia Wehner, 36, zweifache Mama und berufstätig**



**Österreichs beliebtestes Outdoortraining  
für Schwangere, Jungmamas und Familien!**

**mamafit.at**