



FIT UND XUND # 14

TIEFE NACKENSTABILISATOREN I VON II

In dieser Ausgabe von Fit und Xund widmen wir uns der Stabilisation unserer Halswirbelsäule. Diese trägt Tag für Tag eine fragile Fracht – unseren Kopf – und stabilisiert diesen bei allen Aktivitäten unseres täglichen Lebens. Eine der wichtigsten Muskelgruppen um diese Arbeit zu erledigen befindet sich auf der Vorderseite der

Halswirbelsäule und kommt bei unserem modernen Lebenswandel mit zunehmend sitzenden Tätigkeiten oft zu kurz und verkümmert dabei. Die heute gezeigte Übung beugt dieser Tendenz vor und kräftigt bei korrekter Ausführung eben diese tiefen Nackenbeuger gezielt.

ÜBUNG

- » Die Ausgangsstellung ist die Rückenlage, ein Kissen oder ein Tuch befindet sich unter dem Kopf, hoch genug damit die Halswirbelsäule frei in der Luft liegt. Die Übung gliedert sich in 3 Schritte:



SCHRITT 1

- » Doppelkinn machen, sodass der Unterkiefer in der Ebene der Zähne nach unten Richtung Kissen geschoben wird. Um dieses «Doppelkinn» geht es bei der ganzen Übung, die Position des Doppelkinns darf bei der Ausführung nicht verloren gehen.

SCHRITT 2

- » Mund leicht öffnen, damit die Kau-muskulatur entspannt ist und beim Schritt 3 nicht mithilft



SCHRITT 3

- » Ohne dass die Position des Doppelkinns verloren geht wird nun der gesamte Kopf ca. 2 mm vom Kissen oder Tuch abgehoben und so für 10 Sekunden gehalten.
- » Nach den 10 Sekunden Anspannung den Kopf langsam wieder auf das Kissen zurücksinken lassen und für 10 Sekunden entspannen. Danach wieder mit Schritt 1 beginnen, sodass insgesamt 10 x 10 Sekunden der Kopf abgehoben wurde.