



mit nur
2 Übungen

wieder einen
lockeren und
entspannten
Nacken

DANA STERBAK PILATES



"Ein gesunder Geist, der in einem ungesunden Körper untergebracht ist, ist ein ebenso wünschenswerter physischer Zustand wie die strukturelle Schwäche eines Hauses, das ein feines Kupferdach aufweist, aber auf einem Fundament aus Treibsand gebaut ist."

Joseph Hubertus Pilates

Herzlich Willkommen

Eine Aussage die treffender nicht sein könnte ... auch heute ... 80 Jahre später.

Wir sind ständig mit so vielen Dingen beschäftigt, dass kein Raum bleibt, uns um unser Haus zu kümmern...unseren Körper.

Ich freu mich, dass Du genau heute Deine Aufmerksamkeit wieder mehr auf Dein Haus richten möchtest.

Fang einfach mit kleinen Dingen an, wie mit den hier beschriebenen 2 Übungen. Und dann bleib dran und geh Schritt für Schritt weiter.

ÜBER MICH

Hallo ich bin Dana.

Sport war schon immer Teil meines Lebens. Viele Jahre bin ich gerudert und war überzeugt, den perfekten Ganzkörpersport zu machen...bis ich Pilates entdeckte. Da war ich schon über 40 und hab mich mit den ersten Wehwehchen rumgeplagt.

Mit der Ausbildung zur Trainerin durch Peak Pilates® habe ich ein ganz neues Verständnis für meinen Körper bekommen und feststellen dürfen, dass Kraft, Flexibilität und Belastbarkeit keine Frage des Alters ist.





Inhalt

01 *Ursachen & typische
Symptome*

02 *Was kannst du tun?*

03 *2 Übungen*

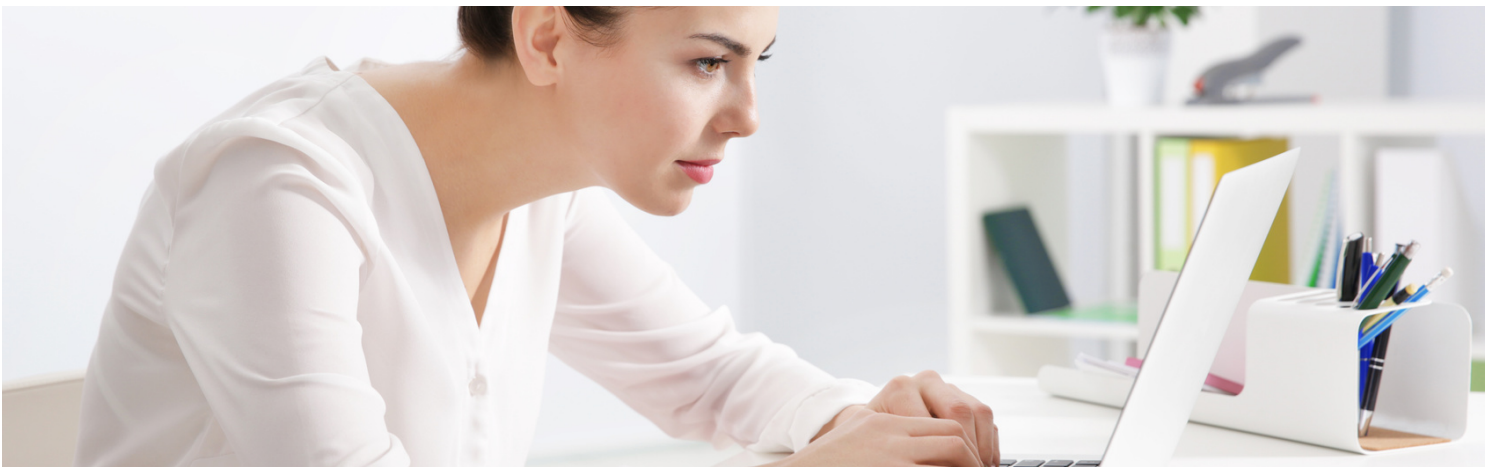
04 *weitere Unterstützung*

OI / Ursachen & typische Symptome

...mit einem richtigen Buckel am Schreibtisch sitzen, das Kinn weiter vor zum Bildschirm heben. Gewöhnst Du Dir diese Haltung im Arbeitsalltag an, sind angespannte Schultern und ein schmerzender Nacken zum Feierabend vorprogrammiert. Und bald vielleicht dauerhaft.

Ein Besuch bei der Physio oder Massage bringt schnelle - aber nur kurzfristige - Linderung. Du kommst nicht umhin, selbst aktiv zu werden,

Im folgenden gehe ich ausschließlich auf die haltungs- bzw. muskulär bedingten Ursachen ein und wie Du hier Veränderungen herbeiführen kannst.



Kleine Wahrnehmungsübung vorab:

Vielleicht sitzt Du gerade am Schreibtisch. BLEIB GENAU SO sitzen und nimm wahr, wie sich Deine Haltung jetzt anfühlt UND wie Du atmest.

JETZT setze Dich aufrecht hin (so gut es geht). Vielleicht legst Du die flachen Hände zwischen Rücken und Armlehne. Und dann spüre wieder in Dich hinein. Was ist für Dich die deutlichste Veränderung?

...ein bisschen Anatomie

Sofern Deine Wirbelsäule der natürlichen S-Kurve folgt, ist sie im Brustbereich leicht nach hinten gewölbt: die sogenannte Kyphose. Tut sie dies aus welchen Gründen auch immer stärker als normal, wird von einer HyperKyphose gesprochen.

Eine ausgeglichene und aufrechte Körperhaltung bedeutet, dass die Ohren, Schultern, Mitte der Hüfte und Fußgelenke auf einer senkrechten Linie liegen (Foto links).



Häufigste Ursache einer stärkeren Krümmung sind Bewegungsmangel und Haltungsfehler. Z.B. eine über Stunden gebeugte Sitzhaltung am Schreibtisch oder im Auto oder regelmäßiges und auch schweres Heben. Meist tut dabei nicht so sehr der Rücken weh, sondern der Nacken. Dies weil natürlich der Kopf mehr gehoben werden muss, um die Krümmung auszugleichen.



02 / Was kannst Du tun?

Hier geht es erst einmal darum, dass Du Deinen Nacken- und Schulterbereich lockerst und Du dadurch weniger in andere Körperbereiche ausgleichen musst. Du kannst dies morgens noch vor der Arbeit, als kurze Arbeitspause oder zum Feierabend machen. Die Übungen sind genau dafür gewählt, sie mal 'eben zwischendurch' machen zu können.

Ein regelmäßiges Training ist aber definitiv notwendig, damit Du wieder ein gutes Körpergefühl entwickelst. Dir zum einen Deine verspannte Körperhaltung selbst auffällt - die die Schmerzen verursacht. Zum anderen wird Dir die Haltung irgendwann selbst unangenehm sein und Du sie automatisch ändern.

*DER EINZIGE, DER DICH DEIN GANZES LEBEN HINDURCH
BEGLEITET, IST DEIN KÖRPER. MACH IHN DAFÜR STARK!*

Übung nr. 1: **Schulternkreisen**

*Diese simple Übung bringt wieder
Beweglichkeit in Deinen gesamten
Schultergürtel...und Entspannt
dadurch seeehr gut.*

Variante 1: ohne Arme

Lass die Arme locker hängen. Ziehe die Schultern stark zurück, dann hoch zu den Ohren, nach vorn und bring sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
3x und dann Richtungswechsel.

Variante 2: über Ellbogen

(Fingerspitzen an den Schultern)
Genau die gleiche Vorgehensweise wie in Variante 1, lass hierbei aber die Ellbogen führen. Konzentriere Dich richtig auf sie.
Lass die Schultern möglichst ruhig

Variante 3: mit gestreckten Armen

Hier konzentrierst Du Dich auf die Hände und ganzen Arme. Die führen die Bewegung. Schultern bleiben wieder möglichst ruhig.





Übung nr. 2: **Wirbelsäulen- strecker**

*Weitet Deinen Brustkorb und zieh
Deine Wirbelsäule richtig in die
Länge.*

Ausgangsposition: Sitze im Schneidersitz auf der Matte oder mit gebeugten Beinen auf dem vorderen Rand des Stuhles. Die Hände liegen locker auf den Knien.

Los geht's:

Zieh das Schambein zur Nase und roll das Becken ab Richtung Matte, soweit, bis die Arme gestreckt sind.

Hebe Dich zurück in einen aufrechten Sitz und neige den Kopf nach hinten. Blicke in Richtung Zimmerdecke. Zieh den Brustkorb ebenso Richtung Zimmerdecke.

Solltest Du hier den unteren Rücken spüren, zieh den Brustkorb höher heraus, werde länger.





WIE GEHT ES FÜR DICH WEITER?

Wie schon erwähnt ist ein regelmäßiges Training essentiell wichtig. Schau Dich um und finde raus, worauf Du selbst wirklich Lust hast.

Wir sind alle unterschiedlich! Für viele ist es dennoch hilfreich, einen festen Termin pro Woche zu haben, der nur bei WIRKLICH WICHTIGEN Terminen ausfällt...z.B. wenn die Trainerin Urlaub hat 😊.

Mach Dir am besten Notizen, was Dir Spaß machen könnte. Vielleicht auch eine Kombi aus Grundlagentraining und Fun!

Vielleicht kennst Du jemanden, die oder der eigentlich auch schon länger loslegen möchte. Verabredet Euch!



Wie kann ich Dich
unterstützen,
dranzubleiben und eine
aufrechte Haltung zu
entwickeln?

Du magst Live Trainings lieber
als Youtube & Co? Aber bei Dir
um die Ecke gibt es kein Angebot
oder der Trainer ist nicht so
Dein Ding?

Dann probiere ein live Pilatustraining via
zoom aus mit mir persönlich. Die erste
Stunde ist für Dich kostenfrei und
unverbindlich.

Schick mir gern eine Nachricht, dass wir ins
Gespräch kommen und ich Deine Fragen
beantworten kann oder such Dir hier im
Kalender direkt eine Stunde aus.

[Mehr erfahren](#)



Veröffentlichung: Juli 2023

Autorin: Dana Sterbak



kontakt@dana-sterbak.com

Urheberrechtshinweis

@Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.