

Nie wieder Nackenschmerzen

5 Minuten Mini-Pilates reichen

Um was geht es?

Um Pilates, ein Ganzkörpertraining, das alle Muskeln im Körper dehnt und kräftigt und dabei vor allem die Körpermitte stabilisiert.

Weshalb sollte man Pilates kennen?

Es fördert eine gute Haltung, richtiges Atmen, entspannt und wirkt so den Ursachen von Nackenschmerzen entgegen.

Wer trainiert?

Michaela Bimbi-Dresp. Sie praktiziert seit über 20 Jahren Pilates und hat in München das „Pilatesbody“-Studio.



benzofälle.“ Ursache sind durch Dauerstress oder Fehlhaltungen verkürzte und verkrampfte Muskeln. „Bei PC-Arbeit bildet sich oft ein Rundrücken aus, der Hals überstreckt und es baut sich immer mehr Muskelspannung auf.“ Ein weiterer Grund ist zu flaches Atmen. „Hier steht bei der Atmung nicht das Zwerchfell, sondern die

Atemhilfsmuskulatur an Halswirbelsäule, dem Schlüsselbein und den Rippen im Vordergrund: Das überanspricht auf Dauer die Schulter- und Nackenmuskulatur.“

Pilates kann all diesen Nackenschmerz-Ursachen entgegenwirken. „Dabei handelt es sich um ein vor rund 100 Jahren entwickeltes Ganzkörpertraining, bei dem fließende Bewegungen im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung durchgeführt werden“, sagt Michaela Bimbi-Dresp.

6-10 Tage im Monat plagen sich Betroffene

Hauptfokus der Übungen ist die Kräftigung der Körpermitte sowie die Mobilisierung der Wirbelsäule und der Hüft- und Schultergelenke. Dafür wird sowohl die tiefer liegende Muskulatur zur Stabilisation als auch die äußere für eine bessere Beweglichkeit gedehnt und gestärkt. „Ergebnis ist eine gute Haltung, von der auch Nacken und Schultern profitieren – sie werden entlas-



1 Oberen Rücken kräftigen

In Bauchlage Arme ausgestreckt an den Körper legen, die Handinnenflächen zeigen zur Hüfte. Beim Einatmen langmachen, beim Ausatmen Nabel, Kopf, Schultern und Arme heben. Dabei Schulterblätter zur Hüfte und Fingerspitzen Richtung Füße ziehen. Beim Einatmen langmachen, beim Ausatmen Kopf, Schultern, Arme wieder absenken. 3 x wiederholen.



2 Rückenmuskulatur entspannen

Im Fersensitz mit dem Kopf auf den Boden gehen, Rücken rund machen, die Arme nach hinten legen. 3-5 x tief in den Rücken ein- und ausatmen. Danach Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

3 Hintere Nackenmuskulatur stark machen

In den Vierfüßlerstand gehen. Beim Ausatmen rechten Arm und linkes Bein auf Schulter- und Hüfthöhe heben. Das Becken

nicht drehen. Beim Einatmen Wirbelsäule, Arme und Beine langziehen. Arm und Bein wieder beim Ausatmen senken. Seite wechseln, je 10 x wiederholen.

Diese 3 Übungen helfen bei Schmerzen



2 Drehung entlastet den Nacken

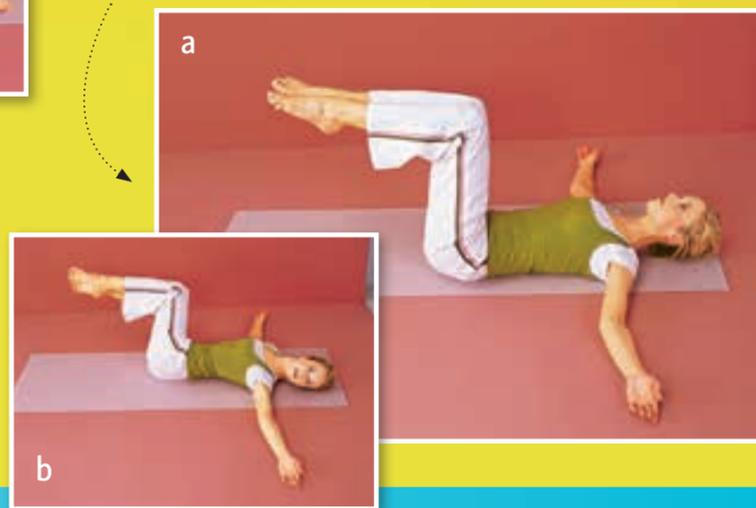
In Rückenlage Beine im rechten Winkel anheben, Arme seitlich ausstrecken. Beim Ausatmen Unterkörper nach rechts drehen,

Blick zur linken Hand richten. Position beim Einatmen halten. Beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück. Beim nächsten Einatmen kurz pausieren, Seite wechseln, dann 1 x pro Seite wiederholen.



1 Tiefe Atmung entspannt den Nacken

In Rückenlage gerolltes Tuch unter den Kopf legen, Beine beugen, hüftbreit öffnen, Hände seitlich an den Brustkorb legen. Tief durch die Nase einatmen, der seitliche und hintere Teil des Brustkorbs drückt nun in die Hände. Durch den Mund mit leicht geschlossenen Lippen fest ausatmen. 3 x wiederholen.



3 Schulternschieben macht den Nacken locker

In Rückenlage gebeugte Beine hüftbreit öffnen, die Arme liegen neben dem Körper. Einatmen und Schultern zu den Ohren ziehen, beim Ausatmen wieder zurückziehen, die Hände dabei leicht in den Boden pressen. 5 x wiederholen.



BUCH-TIPP
„Das große Pilates-Buch“, von Michaela Bimbi-Dresp. GU, 144 S., 24,99 Euro.

CHRISTINE BÖHRINGER