

WORKOUT FÜR DEN SCHWANEN- HALS

Ein paar bunte Ballons aufblasen – und schon haben Sie ein exquisites Übungsgerät für Ihren Schönhals.

Biigsam, dehnbar, geschmeidig, kräftig und schlank – so ist der Schwanen- und auch der ideale Menschenhals. Die Kraft braucht er, um den immerhin sechs Kilo schweren Kopf zu tragen. Beweglichkeit und Geschmeidigkeit schützen die sensiblen Halswirbel. Ein aufgerichteter, starker Hals macht selten Verspannungen und Kopfschmerzen. Und obendrein ist so ein Hals auch noch schön, schwanenschön.

Von Antonia Habe

FOTOS: JÜRGEN OSTARHILD; HAARE/MAKE-UP: TANJA KOCH/FAME



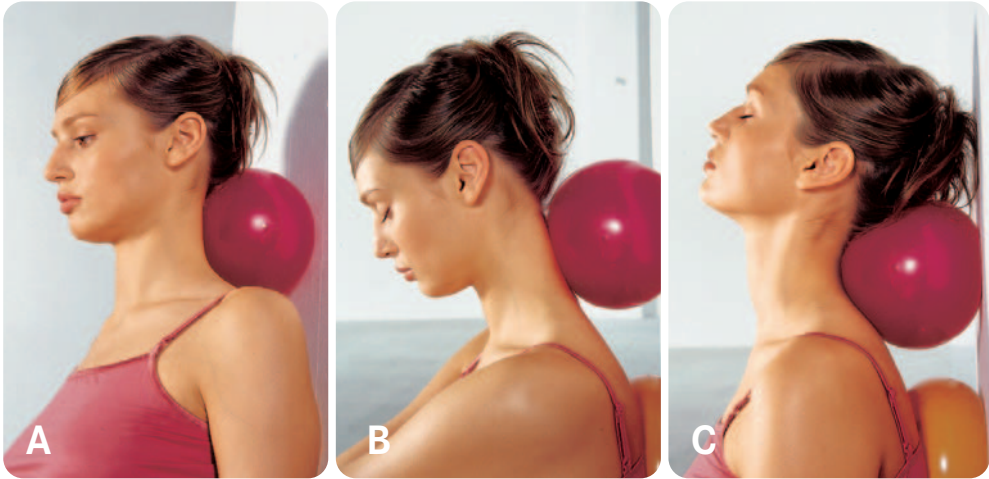
1 LANGHALS

A Sie brauchen drei Ballons, kinder- kopfgroß aufgeblasen. Setzen Sie sich im Schneidersitz oder auf einem Hocker vor eine Wand. Je einen Bal- lon ins Kreuz, an den oberen Rücken und in den Nacken legen. Sitzhöcker zusammenziehen und den Kronen- punkt (Scheitel) zur Decke hoch- ziehen. Kopf schaut gerade aus.

B Kopf in einem großen Bogen nach vorne dehnen...

C ...und dann genauso gedehnt nach hinten ziehen.

10x sehr langsam wiederholen.

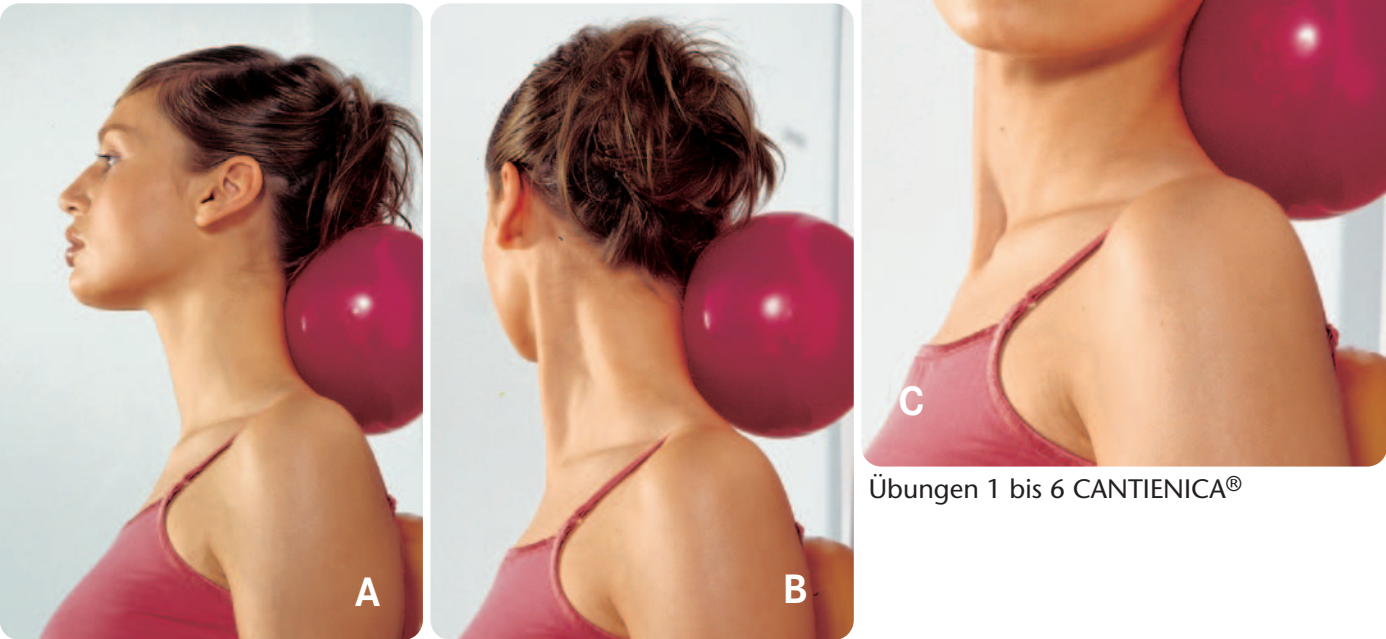


2 EULENDREH

A Kopf geradeaus, Kinn im rechten Winkel zum Hals. Lippen leicht öffnen, Zunge an den Gaumen legen. Sitzhöcker zusammenziehen, um den Beckenboden zu aktivieren. Den Kronenpunkt hochziehen, bis die Wirbelsäule gedehnt ist. Ent- spannen, ohne die Dehnung zu verlieren.

B Die Schultern nach außen-unten setzen und ebenfalls entspannen. Das rechte Ohr nach rechts ziehen, bis die Nase über der rechten Schulter steht.

C Ultralangsam das linke Ohr nach links ziehen, bis die Nase über der linken Schulter steht. Achtung: Kopf nicht seitlich neigen! Halten Sie die Wirbelsäule auf- gespannt, so spüren Sie die Dehnung bis in die Mitte des Rückens.



Übungen 1 bis 6 CANTIENICA®



3 RÜCKENWOHL

A Mit drei Ballons vor die Wand setzen, Beine vor dem Körper angewinkelt (Bild) oder im Schneidersitz. Sitzbeinhöcker zusammenziehen und den Kopf zur Decke dehnen. Arme auf Schulterhöhe anwinkeln.

B Schultern nach außen-unten setzen und entspannen. Mehr. Es geht immer noch mehr. Ja, so ist es gut. Die Arme ultralangsam nach rechts, den Kopf gleichzeitig nach links drehen. Der Schultergürtel geht mit, die Schultern selber bleiben außen-unten. Einen Atemzug lang halten und Seite wechseln. Arme nach links, Kopf nach rechts. Jede Seite 5 x.

4 ENTSPANNER

A Rückenlage. Kopf auf einem Ballon. Beine aufgestellt und hüftweit auseinander. Ein Ballon zwischen den Knien hilft, die Beinachse gerade zu halten. Die Wirbelsäule zwischen Beckenboden und Kronenpunkt lang ziehen.

B Kopf in einem großen, gespannten Bogen auf dem Ballon nach hinten dehnen. Die Schultern bleiben entspannt am Boden.

C Dann den Kopf in großem Bogen nach vorne-oben ziehen und das Brustbein einsinken lassen. Der Hals ist lang und gedehnt. Zurück in Position A und 5 x wiederholen. Arbeiten Sie langsam und behutsam, nicht ruckartig.

TOP: JACKPOT; HOSE: OLYMPIA



5 WENDEHALS

A Rückenlage wie bei Übung 4 beschrieben. Spannen Sie die Wirbelsäule zwischen Beckenboden und Kronenpunkt auf, das aktiviert die tiefsten Rücken- und Halsmuskeln.

B Kopf in den Ballon fallen lassen und relaxen. Jetzt die Nase sanft nach rechts drehen, bis das Ohr den Ballon berührt. Einen Atemzug lang halten. Langsam die Nase auf die andere Seite wenden.

Achtung: Die Halswirbelsäule bleibt gerade und gespannt. Auf jeder Seite 5 x wiederholen.



6 BALLONBETT

A Haben Sie Lust auf ein Luftbett? Legen Sie sich auf 5 bis 7 Ballons. Beine aufstellen, Ballon zwischen den Knien. Sitzhöcker erst zusammen-, dann Richtung Boden ziehen. Es entsteht ein leichtes Hohlkreuz.

B Steißbein und Kronenpunkt in Gegenrichtung auseinander ziehen, bis der Rücken gerade ist. 5 x.



7 VIERTELKOPFSTAND

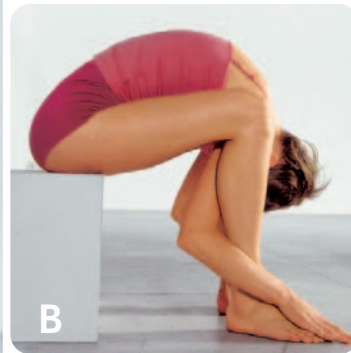
Vierfüßlerstand, Knie zusammen. Oberschenkel zu Unterschenkel im rechten Winkel. Hände abstützen, Ellbogen bleiben möglichst hoch in der Luft. Kopf mit gedehntem Hals einrunden und den Scheitel in den Boden fließen lassen. Sitzhöcker Richtung Decke ziehen, der Hals „tropft“ nach unten. 1 Minute.

8 FROSCH

Direkt aus 7: Gesäß nach hinten zu den Fersen dehnen. Den Nacken lang und den Kopf nach vorne ziehen, bis der Rücken gedehnt ist. Mit den aufgestützten Händen den Oberkörper zurückstoßen, Arme strecken und die Schultern nach außen-unten setzen. Kurz halten, entspannen, 5 x wiederholen.

Ein Bett aus lauter Ballons –
die schwebeleichten Halsübungen
tun auch Ihrem Rücken gut





9 SCHLINGEL

A Am Stuhlrand sitzen. Füße und Knie hüftweit auseinander. Sitzhöcker zusammen- und den Kronenpunkt hochziehen, Schultern entspannen.

B Kopf und Nacken Richtung Boden dehnen, das Steißbein nach unten stretchen. Die Arme von innen um die Fußgelenke schlingen, Hände auf die Füße legen. Schultern entspannen! 1 Minute halten.

10 DREHTURM

A Schneidersitz. Sitzhöcker gut verankern und zueinander ziehen, Steißbein in den Boden und den Nacken in den Himmel fließen lassen. Linke Hand fasst rechten Oberschenkel, Rumpf dreht mit, die linke Schulter zieht nach hinten-unten. Dehnung 1 Minute halten.

B Seite wechseln.



11 BAMBUS

A Schneidersitz. Beckenboden aktivieren, Steißbein nach unten ziehen, Rücken aufspannen. Hände auf dem Unterschenkel.

B Ein Windstoß bläst in das Brustbein, der obere Rücken und der Nacken runden sich. Dann Kopf hoch, wieder einrunden. 10 x in forschem Tempo und mit gedehnter Wirbelsäule wiederholen.



12 GEGEN DOPPELKINN

Fersensitz. Sitzbeine zusammenziehen, Rücken und Nacken aufspannen. Hände über den Knien, Schultern mit gestreckten Armen nach unten setzen. Ohren hochziehen und die Zunge gespitzt rausstrecken, so weit es nur geht. Auf die Nasenwurzel schielen. 1 Minute halten. Entspannen, 3 x wiederholen.

