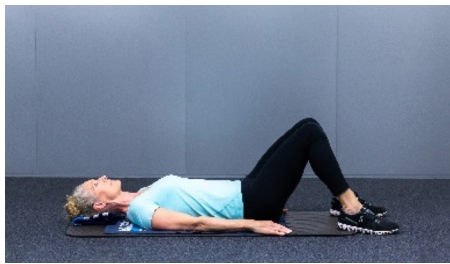
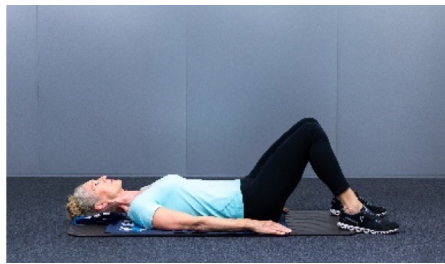


# Nackenstreckung (G5), isometrisch



Ausgangsposition



Endposition

**Mit dieser Übung trainieren Sie dieselben Muskeln wie an der G5 Nackenstreckung nach hinten, nämlich die Streckmuskeln der Wirbelsäule und den oberen Teil des Trapezmuskels.**

## Richtige Ausführung

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden bzw. auf eine Fitnessmatte (keine zu weiche Unterlage). Winkeln Sie Ihre Kniegelenke an, und positionieren Sie beide Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden. Die Arme sind seitlich am Körper positioniert. Der Kopf liegt in einer neutralen Stellung auf dem Boden bzw. auf der Unterlage.

Fast wie an der G5 Nackenstreckung nach hinten, aber liegend.

2. Schauen Sie mit den Augen zur Stirn, ohne die Neutralposition zu verlassen. Bauen Sie langsam mit der entsprechenden hinteren Halsmuskulatur (4 s) Druck auf (schmerzfrei). Ihr Kopf bewegt sich in Gedanken in Richtung Boden hinein. Verharren Sie kurz (2 s) bei maximaler Druckerzeugung. Danach wird der Druck langsam (4 s) wieder verringert. Verharren Sie erneut kurz (2 s), bevor Sie den Druck wieder aufbauen.
3. Wiederholen Sie die Übung. Sie soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung während ca. 90–120 Sekunden an.

**Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:**



Bei dieser Übung trainieren Sie den oberen Anteil der Streckmuskeln der Wirbelsäule und den oberen Teil des Trapezmuskels.

## Hinweise

Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern stets entspannt bleiben und die Neutralposition der Halswirbelsäule beibehalten wird.

Die Endposition kann je nach Intensität kürzer oder länger (intensiver) gehalten werden.