

# Nackentraining für Velofahrer...

## Mobilisations- und Kraftübungen

### Schwachstelle Mensch

Zu schwache Muskulatur im Rumpf-, Schulter- und Nackenbereich begünstigen Schmerzen bei der Velotour. Folgend ein paar gute Mobilisations- und Kräftigungsübungen:

### Halswirbelsäule mobilisieren



Kinn zum Brustbein senken - langsam wieder strecken und zur Decke schauen (Bild).

**15-20 Wiederholungen**

### Rumpfstabilisation

Ausgangsposition wie Liegestütze. Arm und Bein (gegenüberliegend) abheben, kurz halten und wieder senken. Seite wechseln.



**15-20 Wiederholungen**

### Schulterheben



Gewicht in den Händen halten und Schultern zu den Ohren hochziehen und wieder senken.

**15-20 Wiederholungen**

### Schulterdrücken



Gewicht in den gestreckten Händen über Kopf halten und Schultern zu den Ohren hochziehen und wieder senken.

**15-20 Wiederholungen**

### Brust heben

Unterarmstütze halten, Brustkorb anheben. Arme bleiben liegen, Kraft kommt nur aus den Schultern.



**15 -20 Wiederholungen**

### Liegestütze

Schultern, Ellenbogen, Handgelenke in einer Linie. Bauch anspannen, Rücken gerade halten.



**15 -20 Wiederholungen**

### Nacken dehnen



Kopf zur Seite neigen, Arm Richtung Boden ziehen.

**45 Sekunden halten pro Seite**