

Heike Höfler

NACKEN- SCHMERZEN

selbst behandeln

Bewährte Übungen,
um Verspannungen zu lösen

riva

Einführung

Wir leben in einer Zeit der Bewegungsarmut und der Stereotypie von Bewegungen, das heißt, wir führen diese immer wieder auf die gleiche Art und Weise aus. Das gilt für den vor dem Schreibtisch sitzenden und, noch schlimmer, am Computer arbeitenden Menschen genauso wie für den Friseur, Zahnarzt, Elektriker, Bauarbeiter, Kassierer im Großmarkt oder für die Hausfrau, die immer in Bewegung ist.

Jeder hat im Laufe seines Lebens seine besondere Art der Körperhaltung oder Bewegung entwickelt. Das führt zu Mustern, die immer wieder unbewusst und automatisch auf die gleiche Art und Weise ablaufen. Sind diese ungünstig, kommt es mit der Zeit zu Störungen im Bewegungsapparat und zu Verspannungen im Muskelbereich.

Der Handy-Nacken, die neue Seuche?

Kennen Sie das Jugendwort des Jahres 2015? Es heißt Smombie und setzt sich aus Zombie und Smartphone zusammen. Überall sitzen und stehen heute junge und ältere Menschen, die über den Tag hinweg vier oder mehr Stunden auf kleine Bildschirme starren. Handy und iPad sind nicht mehr nur Gebrauchsgegenstand, sondern Teil des Lebens, allgegenwärtig, an allen Orten, in allen Situ-

ationen. Surfen im Internet, auf Facebook und WhatsApp, nach den neusten Infos schauen und das Checken und Verschieben von Nachrichten in gebückter Haltung mit gebeugtem Kopf ist zur Gewohnheit geworden. Lesen, schreiben, chatten, spielen; dies alles spielt sich in einer den Körper belastenden, unnatürlichen Haltung ab. Denn diese Position ist auf Dauer nur schwer für die Muskeln, Bandscheiben und Wirbelgelenke der Halswirbelsäule zu verkraften.

Aber warum ist die gebückte Haltung mit Blick auf das Smartphone so schädlich? Es wird nicht nur kurzzeitig, sondern über lange Zeit hinweg immer wieder eine unnatürliche Haltung, eine schädliche Fehllage eingenommen, in der Strukturen in diesem Bereich eingeeengt und überlastet werden. Dies sind neben Muskel- und Faszienewebe auch Blutgefäße, Nerven und Wirbelgelenke, deren freies Spiel gestört wird und die Halswirbel unbeweglicher werden lassen. Der Kopf wiegt fünf bis sieben Kilogramm; dieses Gewicht lastet in aufrechter Position auf der Halswirbelsäule. Je weiter der Kopf nach vorn geneigt wird, umso größere Kräfte wirken auf die Wirbelkörper. Die Nackenmuskeln sind in ständigem Einsatz gegen die Schwerkraft, da sie den Kopf vor dem Nach-vorn-Fallen bewahren und demnach ständig beansprucht sind. Sie müssen bei einer Neigung des Kopfes von nur 15 Grad schon 12 Kilo-

gramm mehr stemmen, bei 45 Grad – oft sind es sogar mehr – etwa 25 Kilogramm. Das entspricht mehr als einem vollen Kasten Wasserflaschen, die auf dem Nacken und der Halswirbelsäule lasten! Erschwerend kommt hinzu, dass die Halswirbelsäule aus dieser ungünstigen gebeugten Position heraus im oberen Teil auch noch überstreckt und im Sinne der »Beobachterhaltung« vorgeschoben wird. Meistens wird der Kopf dann noch in den Nacken gezogen, wodurch ein »Knicknacken« entsteht. Blutgefäße, vor allem beide Wirbelarterien, geraten dabei unter Druck und können die Sauerstoffversorgung zum Kopf behindern. Die Muskelfasern der kleinen Nackenmuskeln verkürzen sich und es bilden sich Schmerzpunkte. Außerdem ziehen die verkürzten Muskeln am Atlas, dem ersten Halswirbel, und verursachen einen chronischen Zug am Hinterkopf und anderen Halswirbelgelenken.

Ständiges Sitzen in einer monotonen, vorgebeugten Pose ist wahres Gift für den Nacken und die Halswirbelsäule. Mittel- bis langfristig sind nicht nur Muskelverspannungen, sondern auch Verschleißerscheinungen in den Wirbelgelenken die Folge: Fast immer hat ein häufig vorgebeugter Kopf nicht nur einen Hohlnacken und Nackenknick im obersten sowie siebten Halswirbelgelenk zur Folge, sondern auch einen Rundrücken und ein Hohlkreuz.

Vorbeugen ist besser als heilen

In den letzten Jahren wurde ein extremer Anstieg von Krankheiten und Beschwerden verzeichnet, die aufgrund des einseitigen Gebrauchs unseres Bewegungsapparats entstehen. Dies geschieht nicht von heute auf morgen; sie entwickeln sich zunächst fast unmerklich, bis sie schließlich immer deutlicher spürbar werden.

Je früher daher mit der Prophylaxe angefangen wird, desto leichter lassen sich langfristige Schäden vermeiden.

Vorbeugung ist besser, als zu warten, bis die ersten Schmerzen im Bewegungsapparat zu verzeichnen sind. Sind die Schmerzen schon mal da, kommt es darauf an, mit gezielten Übungen wieder ein muskuläres Gleichgewicht herzustellen: einerseits für Dehnung und Entspannung einzelner Muskelgruppen zu sorgen, andererseits für die Kräftigung geschwächter Körperpartien. Nur dann werden die Wirbelkörper mit ihren Gelenken, Bändern und Bandscheiben geschont, entlastet, »gepflegt«.

Viele Menschen, die unter Nackenschmerzen leiden, denken zuerst an die Bandscheiben, doch Rückenexperten sehen es schon lange als erwiesen an, dass meist Muskelverspannungen an den Schmerzen im Nacken oder Rücken schuld sind.

Die Wirbelsäule

ANATOMIE UND KÖRPERHALTUNG



Die Wirbelsäule und die mit ihr verbundenen Muskeln und Gelenke sind ein kompliziertes Wunderwerk – und daher auch störungsanfällig. Unsere Körperhaltung hat einen großen Einfluss darauf, ob wir unsere Beweglichkeit erhalten und genießen können oder aber unter Verspannungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen leiden. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie Fehlhaltungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich wahrnehmen und vermeiden können.



Anatomische Problemfelder

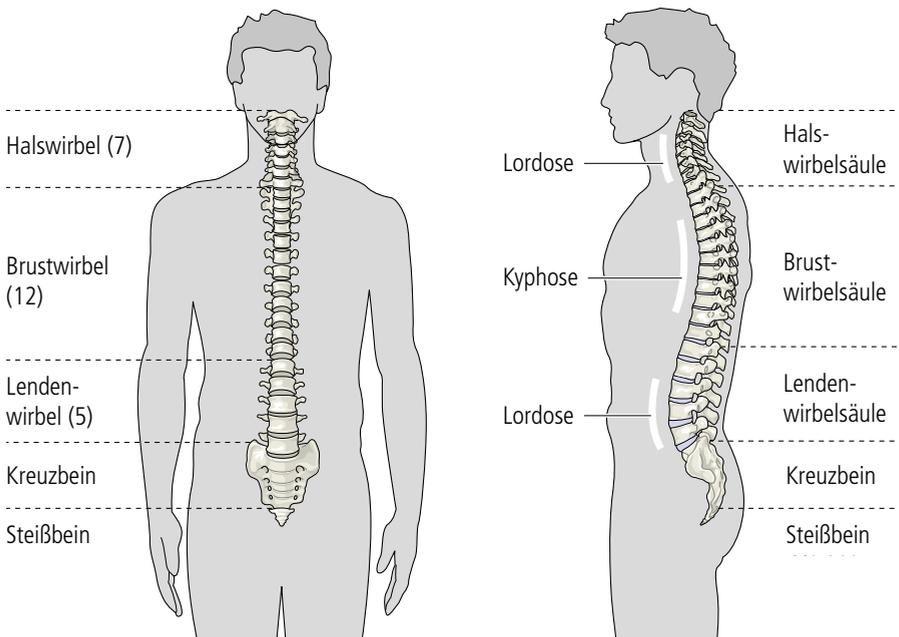
Die Wirbelsäule besteht aus 33 bis 34 Wirbeln, die wie Bausteine aufeinander aufgebaut sind. Davon sind neun zum unbeweglichen Kreuz- und Steißbein zusammengewachsen. Die 24 beweglichen Wirbel unterteilen sich in fünf Lenden-, zwölf Brust- und sieben Halswirbel. Sie sind untereinander durch Bandscheiben, Bänder, Muskeln und Wirbelbogengelenke verbunden.

Die Wirbelsäule weist eine Doppel-S-Form auf, wodurch sie Stöße und Verwringungen besser abfedern und auffangen kann.

Man spricht von einer Lendenlordose (Hohlkreuz), einer Brustkyphose (Krümmung nach hinten) und einer Halslordose.

Ein Wirbel setzt sich aus dem Wirbelkörper, den beiden Wirbelbögen, die ein Wirbelloch umschließen, den beiden Querfortsätzen, Gelenkfortsätzen und einem Dornfortsatz zusammen, der hinten meistens fühlbar ist. Alle Wirbellöcher zusammen bilden den Wirbelkanal, der dem darin verlaufenden Rückenmark und den Nervenwurzeln Schutz bietet.

Die Wirbelbögen weisen an ihren Seiten Einschnitte auf, die mit den benachbarten Wirbeln Zwischenwirbellöcher bilden.



Die Wirbelsäule und ihre Krümmungen

Durch sie treten die Rückenmarksnerven (Spinalnerven) aus. Die Dornfortsätze und Querfortsätze sind Ansatzpunkte (Angriffspunkte, Hebel) für Muskeln. Bei Muskelverspannungen werden sie als besonders schmerzhaft empfunden.

Die Wirbelgelenke

Die oben und unten gelegenen Gelenkfortsätze bilden mit denen des benachbarten Wirbels ein Wirbelgelenk, durch das die einzelnen Wirbel beweglich miteinander verbunden sind. Die Gelenkkapseln der Wirbelgelenke sind mit vielen feinen Nervenenden ausgestattet, darunter auch Schmerzfasern, woher viele Wirbelsäulenbeschwerden resultieren.

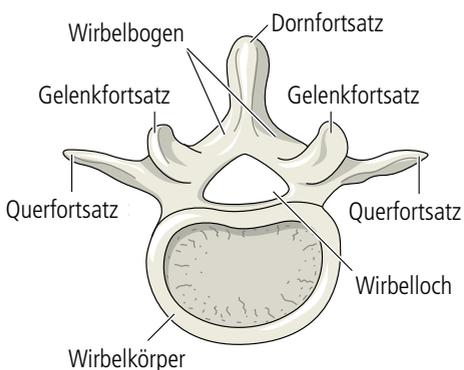
Die Wirbelsäule, die auch als unser zentrales Achsenorgan bezeichnet wird, trägt den Kopf, stabilisiert die aufrechte Haltung, lässt Bewegungen in alle Richtungen

zu und schützt das Rückenmark. Sie ist von Natur aus sehr flexibel, kann aber aufgrund von Alterung, Abnutzung, Schädigung und Fehlhaltung an Beweglichkeit verlieren.

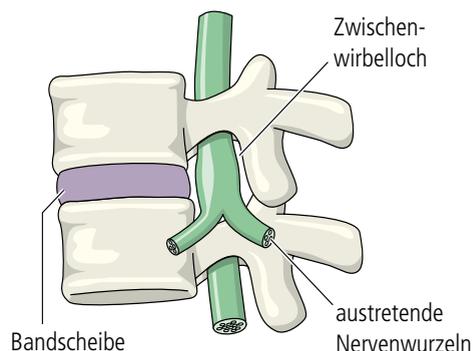
Die Bandscheiben

Jeweils zwischen zwei Wirbelkörpern, mit Ausnahme der ersten beiden Halswirbel, liegt eine Bandscheibe, die auf die benachbarten Wirbelkörper eine stoßdämpfende Wirkung ausübt. Für eine gesunde Wirbelsäule sind gesunde Bandscheiben wichtig.

Ihr zwiebelartig angelegter Faserring besteht aus Kollagenfasern. Diese können Wasser binden und aufquellen; dadurch werden die Wirbelkörper auf Abstand gehalten. In der Mitte liegt der Gallertkern, welcher einen hohen Wassergehalt aufweist, der allerdings mit den Jahren abnimmt. Er verteilt den Belastungsdruck



Aufbau eines Wirbelkörpers



Zwei Wirbelkörper mit dem Wirbelbogen, dem Rückenmark und den austretenden Nervenwurzeln

gleichmäßig auf die Bandscheibe und hat die Funktion eines Kugellagers.

Der Zusammenhang von Stoffwechsel und Bewegung

Viele Schäden an den Bandscheiben entstehen durch örtliche Stoffwechselstörungen. In diesem Zusammenhang ist wichtig zu wissen: Die Bandscheibe lebt von der Bewegung. Sie enthält keine Blutgefäße, sondern wird durch Diffusion ernährt, also aufgrund von Druck und Druckentlastung (Pump- und Saugmechanismus). Je statischer, bewegungsloser und haltungs-gleicher wir sitzen oder stehen, umso ungünstiger ist dies für die empfindliche Bandscheibe. Gegenbewegungen oder andersartige Bewegungen, die nicht immer auf die gewohnt gleiche Art und Weise ablaufen, werden notwendig.

Deshalb ist auch für das Wohlergehen dieser Wirbelsäulenteile eine gezielte Gymnastik mit Bewegungen und Übungen sinnvoll, die Sie im Alltag sonst nicht ausführen.

Belastung der Bandscheiben

Die Bandscheiben enthalten jede Menge Flüssigkeit und werden durch den Wechsel von Be- und Entlastung von Abfallstoffen befreit und mit Nährstoffen versorgt. Dies hält sie elastisch und in einem guten Zustand. Wenn man den ganzen Tag steht oder sitzt, werden die »Stoßdämpfer« zwischen den Wirbelkörpern kaum ernährt,

weil ständig Druck auf ihnen lastet. Über Jahre hinweg werden sie regelrecht ausgedrückt. Ab und zu eine Entlastung durch Anlehnen, Abstützen oder Liegen tut gut, ebenso Dehnen und Lockern sowie Spannungs- und Entspannungsübungen.

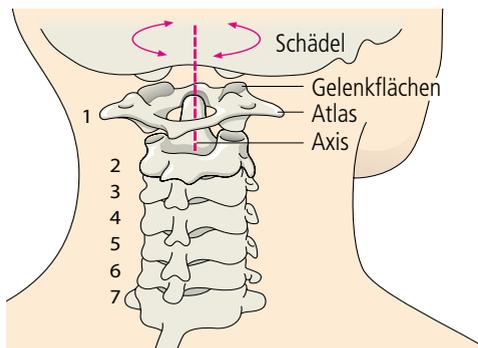
Für die Halsbandscheiben ist eine dauernd vorgebeugte oder auch in den Nacken verlagerte Kopfhaltung schädlich. Beim Hohlkreuz und der vorgeschobenen Halswirbelsäule werden sie vermehrt hinten zusammengepresst. Der Gallertkern verformt sich nach vorn und kann in den Rückenmarkskanal drücken und austretende Nerven bedrängen.

Grundsätzlich gilt: Im Lot sitzen, stehen oder gehen bedeutet für Bandscheibe und Wirbelgelenke gleichmäßigen Druck, der sie nicht unnötig belastet.

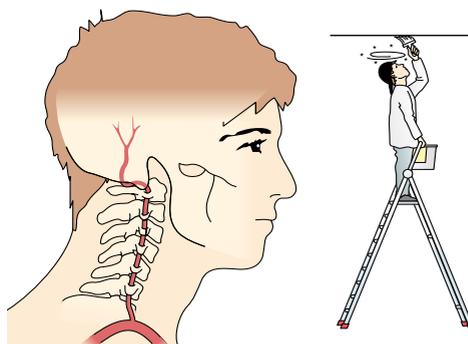
Die Halswirbelsäule

Der oberste Wirbelsäulenabschnitt besteht aus sieben Wirbeln mit den dazugehörigen Bändern, Muskeln und Gelenken. Dieser Teil der Wirbelsäule ist am beweglichsten, was Risiken wie Störanfälligkeit und frühe Abnutzung in sich birgt.

Auffällig bei der Halswirbelsäule sind die beiden obersten Wirbelkörper, Atlas und Axis, die anders strukturiert sind als die anderen Halswirbel. Einmalig sind auch die Kopfgelenke, die fein abgestimmte Kopfbewegungen ermöglichen. Zwischen



Die Halswirbelsäule mit voneinander abgehobenem ersten und zweiten Halswirbel: Das Zusammenspiel zwischen Hinterhaupt, Atlas und Axis ermöglicht die hohe Beweglichkeit des Kopfes.



Verlauf der Halswirbelarterie durch die Querfortsätze der Wirbelkörper – bei Überkopfarbeiten wird auf sie erhöhter Druck ausgeübt und die Durchblutung beeinträchtigt.

ihnen liegt keine Bandscheibe. Die Bewegung des Kopfes wäre ansonsten schwerfälliger.

In den Querfortsätzen der Halswirbelkörper befinden sich Löcher, durch die sich rechts und links Wirbelarterien schlängeln, die das Gehirn mit frischem Sauerstoff versorgen. Im Wirbelkanal befindet sich das Rückenmark mit seinen Hunderttausenden von Nervenbündeln. Vom Wirbelkanal der Halswirbelsäule aus verlaufen Nervenbahnen, die mit elektrischen Leitungsbahnen vergleichbar sind, bis in die Arme und Hände. Störungen sowie Fehlhaltungen der Halswirbelsäule können sich deshalb auch auf Arme und Hände auswirken, beispielsweise durch Taubheit in den Fingern.

Kopfgelenke

Der Kopf kann in zwei Gelenken gegen die Halswirbelsäule bewegt werden. Durch

die beiden obersten Halswirbel ist die Wirbelsäule mit dem Schädel gelenkig verbunden. Sie tragen die Hauptlast des Kopfes.

Der erste Halswirbel (Atlas) ist ein knöcherner Ring ohne Wirbelkörper und Dornfortsatz, aber mit zwei kräftigen Querfortsätzen, welche die Gelenkflächen für die Gelenkverbindungen mit dem Schädel und dem zweiten Halswirbel (Axis) tragen. Sie können bei manchen Menschen unterhalb des Warzenfortsatzes des Schläfenbeins erfüllt werden.

Auf den eiförmigen Gelenkflächen – den beiden Atlanto-okzipital-Gelenken –, die zwischen dem hinteren Schädelknochen Okziput und dem obersten Wirbel Atlas liegen, ruht der Kopf wie in einer »Knochenschale«. Am Hinterhauptbein befinden sich zwei Gelenkfortsätze, die exakt auf die Gelenkflächen des Atlas passen.

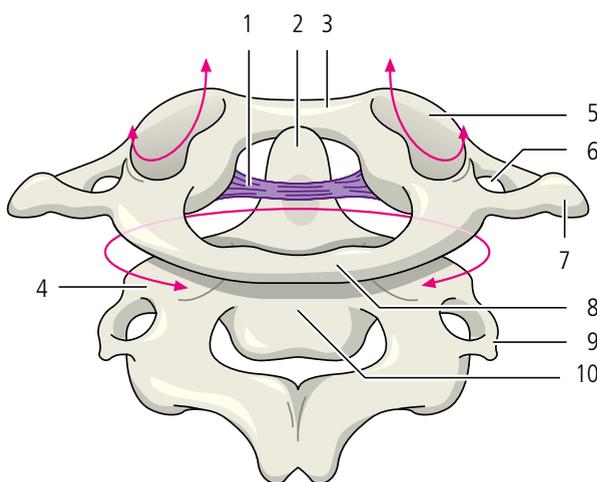
Sie gleichen ein wenig den Kufen eines Schaukelstuhls und bilden zusammen ein Eigelck. In diesem Gelenk, in dem eine kleine Gleit-Nick-Bewegung stattfindet, lässt sich der Kopf etwa zehn Grad nach vorn und hinten schaukeln, ohne dass sich der Hals mitbewegt. Der Atlas wird auch als »Nicker« bezeichnet.

Der zweite Halswirbel besitzt einen kräftigen Körper, an dessen oberem Ende sich ein kräftiger knöcherner Zahn (*Dens axis*) erhebt. Dieser stellt das Zentrum der Bewegung zwischen Atlas und Axis dar. Er führt den Atlas seitlich, sodass sich beim Wenden des Kopfes der Ring des Atlas um den Zahnfortsatz des Axis dreht.

Die Bewegung der Halswirbelsäule ist in den oberen und unteren Kopfgelenken möglich:

- ▶ Im oberen Kopfgelenk zwischen Atlas und Hinterhauptbein erfolgt die Bewegung in einer Querachse als Nickbewegung.
- ▶ Im unteren Kopfgelenk dreht sich der Atlas mit dem auf ihm sitzenden Schädel um den Zahnfortsatz des Axis. Hier sind Drehungen des Kopfes um die Längsachse möglich.

Die Beuge- und Streckbewegung findet im oberen Kopfgelenk statt. Verbleibt der Hals in einer dauernden Überstreckung, werden im hinteren Teil auch die Gelenkflächen einseitig überlastet und abgenutzt. Die Druckverhältnisse in den Wirbelgelenken verändern sich und sind nicht mehr optimal.



- 1: Querband des Atlas, das verhindert, dass sich der Zapfen in Richtung Rückenmark verschiebt
- 2: Zapfen bzw. Zahnfortsatz des Axis
- 3: Vorderer Atlasbogen
- 4: Gelenkfläche zwischen erstem und zweitem Halswirbel
- 5: Gelenkfläche zwischen Atlas und Hinterhauptfortsatz
- 6: Loch für die Wirbelarterie
- 7: Querfortsatz des Atlas
- 8: Hinterer Atlasbogen
- 9: Querfortsatz des Axis
- 10: Wirbelkörper des Axis

Atlas und Axis, hier voneinander abgehoben

Programm 1 im Sitzen oder Stehen

Diese Übungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt, ohne weitere Hilfsmittel. Zum Sitzen eignet sich ein Stuhl oder ein großer Sitzball.

1 Lockerung und Wahrnehmung

- 1. Lockerung:** Schütteln Sie die Schultern locker und schnell aus, indem Sie sie rasch hochziehen und wieder fallen lassen. Das lockert nicht nur, sondern regt auch die Durchblutung an. Schlenkern Sie mit den Armen herum wie ein Hampelmann. Lockern Sie sich, solange Sie wollen, sitzen oder stehen sie danach gelöst und spüren Sie der Übung nach. Sind die Schultermuskeln nicht wunderbar warm geworden? Fühlen sie sich jetzt leichter an? Besonders wirkungsvoll ist diese Übung beim Hüpfen auf einem Sitzball.
- 2. Wahrnehmung:** Ziehen Sie die Schultern nun bewusst hoch in Richtung Ohren, aber ohne die Armmuskeln zu benutzen. Spüren Sie die Anspannung in der Muskulatur. Lassen Sie dann die Schultern schwer fallen und nehmen Sie die Entspannung im Schulter- und Nackenbereich wahr. Der Atem geht dabei ruhig und gelöst.



2 Massage

1. Legen Sie die Mittel- oder Zeigefinger beider Hände an den Haaransatz neben der Wirbelsäule. Dann streichen Sie mit etwas Druck neben der Wirbelsäule entlang von oben nach unten bis zu den Schultern und dann nach außen in Richtung Schultergelenk. Wiederholen, sooft Sie wollen.
2. Wiederholen Sie die Übung, aber streichen Sie mit Kreisbewegungen von oben nach unten. Eine Übung, die oft wiederholt werden kann und sollte.
3. Streichen Sie am Schädelbasisknochen entlang mit den Fingern von der Hinterkopfmitte nach außen in Richtung Ohren.



3 Haltung

1. Sie sitzen auf einem Stuhl oder auf dem Sitzball. Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Marionette und aus der Mitte Ihres Schädeldaches ragt ein Faden, der Sie nach oben zieht. Wenn Sie wollen, können Sie die ersten Male eine Haarsträhne zwischen die Finger nehmen und leicht daran ziehen. Beobachten Sie, wie die Halswirbelsäule und Ihr gesamter Rücken sich strecken.
2. Verbleiben Sie 6 bis 10 Sekunden in der Streckung, dann gelöst nachgeben, aber nicht zusammensinken.



Achtung

Nicht das Kinn hochstrecken, und auch die Schultern unten lassen. Ein Spiegel hilft beim Korrigieren.

4 Kräftigung

1. Legen Sie beide Hände verschränkt an den Hinterkopf oder eine Hand an den Hinterkopf, die andere zur Abstützung an die Halswirbelsäule. Drücken Sie den Hinterkopf 6 bis 10 Sekunden fest gegen die Hand, danach locker lassen.
2. Führen Sie die Übung 4- bis 6-mal durch. Spüren Sie dabei die Dehnung in der Halswirbelsäule.



5 Dehnung und Kräftigung

1. Halten Sie Ihre Hände wie bei Übung 4, allerdings wird der Kopf vorgebeugt. Spüren Sie die Dehnung, aber drücken Sie nicht den Kopf nach unten. Drücken Sie den Hinterkopf etwa 6 Sekunden lang gegen die Hand, ohne dass eine Bewegung stattfindet.
2. Lassen Sie locker und gehen Sie anschließend noch einmal in die Dehnung. Lassen Sie dabei nur das Gewicht der Hand wirken, nicht etwa ziehen oder zerren. Heben Sie nach einigen Wiederholungen den Kopf an und spüren Sie dem sich einstellenden gelösten und weiten Gefühl nach.



6 Mobilisation

1. Legen Sie einen Finger in die Kuhle am Hinterkopf. Versuchen Sie nun, den Finger zurückzuschieben, indem Sie das Kinn zurückschieben. Lassen Sie die Spannung kurz los, bevor Sie wieder anspannen.
2. Schieben Sie auf diese Weise Kinn und Finger einige Male zurück und lassen Sie wieder los. Versuchen Sie dabei, sich in das obere Kopfgelenk und die oberen Wirbel hineinzufühlen. Spüren Sie danach gelöst der Lockerung nach.



7 Lockerung der Kopfgelenke durch Akupressur

Durch diese Übung können schmerzhafte, verspannte Stellen in diesem empfindlichen Nackenbereich gelöst werden. Nehmen Sie sich nach all diesen kleinen, verspannungslösenden Übungen auch viel Zeit zum Nachspüren. Währenddessen wird sich die Lösung und Entspannung vertiefen.

1. Legen Sie die Mittelfinger beider Hände in die kleinen Vertiefungen unter dem Schädelbasisknochen zwischen Ohr und Halswirbelsäule. Drücken und kreisen Sie 10 bis 30 Sekunden auf der Stelle.



2. Legen Sie dann die Hände entspannt auf den Oberschenkeln ab und spüren Sie nach. Dann wiederholen.

Varianten

1. Halten Sie die Finger wie zuvor beschrieben auf dem Akupressurpunkt und machen Sie ganz kleine Nickbewegungen auf und ab. Stellen Sie sich vor, wie die Nasenspitze bei dieser kleinen Bewegung mit auf und ab wandert. Mit dieser wirkungsvollen Übung können Blockaden in diesem meist sehr verspannten oberen Nackenbereich gelöst werden.
2. Halten Sie die Fingerkuppen der Mittelfinger wie zuvor angegeben auf den Akupressurpunkten und drücken Sie in kleinen, schnellen »puschenden« Bewegungen nach oben gegen den Schädelbasisknochen.
3. Die gleiche Fingerhaltung wie zuvor einnehmen, jedoch den Kopf ein klein wenig hin und her drehen, als ob Sie »Nein« sagen wollten.
4. Führen Sie diese Übungen dann auch ohne das Anlegen der Mittelfinger aus und lassen Sie die Hände bequem im Schoß ruhen.erspüren Sie dabei die kleinen, feinen Bewegungen in den obersten Halswirbelsäulen-Kopf Gelenken.

8

Massage der kleinen Nackenmuskeln

1. Legen Sie wieder beide Mittelfinger in die kleinen Vertiefungen zwischen Ohren und Halswirbelsäule. Drücken Sie dann mit beiden Mittelfingern nach oben gegen den Schädelbasisknochen und drücken und kreisen Sie auf der Stelle. Nach sechs bis zehn Sekunden wandern Sie dann mit den Mittelfingern ein kleines Stückchen weiter Richtung Ohren. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Drücken und Kreisen und auf die Wirkung dieses Massage- beziehungsweise Akupressurgriffs auf die Muskeln in diesem sehr empfindlichen Bereich. Wandern Sie immer ein wenig weiter nach außen und behandeln Sie so verschiedene Stellen.
2. Schütteln Sie danach die Hände aus und legen Sie sie entspannt auf den Oberschenkeln ab. Entspannen Sie auch die Schultern. Spüren Sie der Übung solange Sie wollen nach, dann wiederholen.

Programm 2 im Sitzen auf dem Hocker

Sie sitzen auf einem Hocker vor einer Wand, wobei der Hocker ganz an die Wand geschoben ist.

1 Lösung und Lockerung der Schultermuskulatur und des Schultergürtels

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker vor eine Wand oder stellen Sie sich hin.
2. Winkeln Sie dann die Ellenbogen an und boxen Sie abwechselnd mit der rechten und linken Faust zuerst nach vorn, dann zur Seite und auch diagonal nach oben.

Variante

Winkeln Sie die Unterarme an und pendeln Sie beide Ellenbogen nah am Körper vorbei vor und zurück. Den Atem dabei gelöst fließen lassen und die Schultern nicht hochziehen.

