



Schützengau Ansbach

Mitglied des Mittelfränkischen Schützenbundes im BSSB und DSB



SSG Ansbach
Friedrich Schröder
Falkenstraße 11
91580 Petersaurach

☎ **09872 - 5845**

📱 **0152 - 287 107 21**

@ ssg@gau-ansbach.de

Datum: 28.04.2020

Trainingstipps - Hals- & Nackenmuskulatur

Die folgenden Übungen helfen euch, eure Nackenmuskulatur zu stärken, aber auch vor dem Schießen auf Betriebstemperatur zu bringen! Wie immer wichtig: wenn man die Übungen vor einem Wettkampf macht, sollte man diese auch entsprechend in sein Training einbauen - andersrum gilt das natürlich genauso.

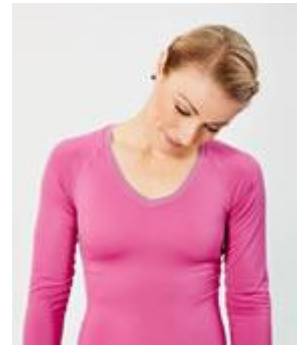
Alle Grafiken © W&B/Stephan Höck



1. Aufwärmen

Nein sagen

Sie stehen aufrecht und drehen den Kopf langsam nach rechts und nach links, als wollten Sie Nein sagen. Die Schultern bleiben dabei unbewegt. 8- bis 10-mal wiederholen.



Achselzucken

Im Wechsel die Schultern anheben und fallen lassen. Dabei Hohlkreuz vermeiden und die Schultern nicht verkrampfen. 8- bis 10-mal wiederholen.



Kopfpendel

Rollen Sie den Kopf im Halbkreis langsam von links nach rechts. Dabei bleibt das Kinn zur Brust gesenkt. Diese Bewegung nicht nach hinten ausführen. 8- bis 10-mal wiederholen.





2. Hals und Nacken kräftigen

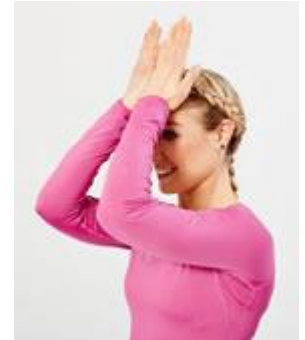
Händedruck

Die linke Hand liegt auf der linken Schläfe. Bauen Sie Druck auf, indem sich der Kopf gegen die Hand stemmt. Die Spannung 3 bis 5 Sekunden halten, dann lösen. Seite wechseln. 5-mal je Seite wiederholen.



Brett vor dem Kopf

Beide Handballen liegen auf der Stirn. Drücken Sie sanft den Kopf nach vorn. Spannung 3 bis 5 Sekunden halten, dann lösen. 5-mal wiederholen.



Schmetterling

Legen Sie beide Handflächen an den Hinterkopf, und drücken Sie sanft den Kopf gegen den Widerstand der Hände. 3 bis 5 Sekunden halten, dann lösen. 4-mal wiederholen.





3. Hals und Nacken dehnen

Langer Nacken

Nehmen Sie beide Hände an den unteren Hinterkopf und ziehen den Kopf vorsichtig nach vorn unten. Das Kinn neigt sich zur Brust. 3 bis 5 Sekunden halten. Wiederholen.



Langer Hals

Neigen Sie den Kopf zur linken Schulter, und spüren Sie die Dehnung auf der rechten Halsseite. Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie den rechten Arm nach unten ziehen und mit der linken am Kopf sanft nachhelfen. 3 bis 5 Sekunden halten. Seite wechseln.



Viel Spaß beim Üben!

Mit freundlichem Schützengruß

Friedrich Schröder