HWS-Übungen
Muskelaufbau für Nacken und Halswirbelsäule

8 sanfte Übungen, die die Muskeln rund um die Halswirbelsäule kräftigen – für eine bessere Haltung und einen belastbaren Nacken. Mit Bildern, Anleitung und 6-Wochen-Plan.



Warum die HWS-Muskeln kräftigen?

Der Kopf wiegt etwa fünf Kilo. Schiebt er sich beim Blick aufs Handy oder den Bildschirm nach vorn, müssen die Nackenmuskeln ein Vielfaches davon halten. Viele Nackenbeschwerden hängen mit schwachen tiefen Halsmuskeln und einer schwachen Schulterblattmuskulatur zusammen.

Sanfte Halteübungen (isometrisch) kräftigen gezielt, ohne die Halswirbelsäule zu belasten.

Das brauchst du

- Einen stabilen Stuhl
- Eine Matte und ein Handtuch
- Ein leichtes Gymnastikband
- 10 Minuten, 3–4-mal pro Woche

Die 8 Übungen

1	Doppelkinn	S. 2
2	Stirn gegen die Hand	S. 2
3	Seitlich gegen die Hand	S. 2
4	Hinterkopf gegen die Hände	S. 2
5	Kopf heben in Bauchlage	S. 3
6	Kopf heben in Rückenlage	S. 3
7	Schulterblätter zusammenziehen	S. 3
8	Rudern mit Band	S. 3

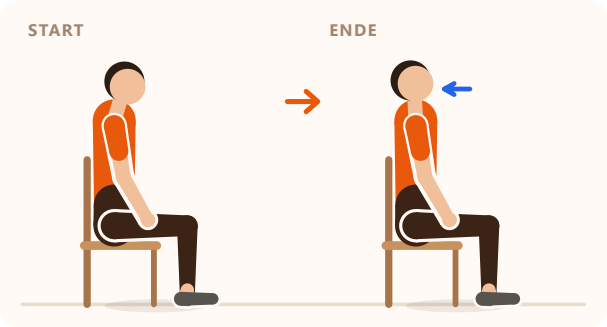
Kurz zur Sicherheit: Bei akuten Nackenschmerzen, Schwindel, Kribbeln oder Taubheit in Armen und Händen, nach Unfällen oder bei bekanntem Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule vorher ärztlich abklären. Die Übungen sind sanft – nie mit Schwung oder gegen Schmerz arbeiten.

Halteübungen für die Halswirbelsäule

1 Doppelkinn

10× · 5 Sek. halten

Trainiert: tiefe Halsbeuger, Haltung



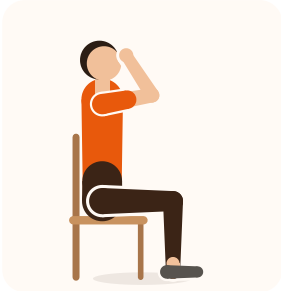
1. Sitz aufrecht und schau geradeaus.
2. Schieb das Kinn waagerecht nach hinten, als wolltest du ein Doppelkinn machen. Der Blick bleibt gerade.
3. Fünf Sekunden halten und lösen.

Achte darauf: Den Kopf nicht nach unten neigen – die Bewegung geht nur nach hinten.

2 Stirn gegen die Hand

5× · 10 Sek.

Trainiert: vordere Halsmuskeln



1. Leg eine Hand an die Stirn.
2. Drück die Stirn sanft gegen die Hand, die Hand hält dagegen. Der Kopf bewegt sich nicht.
3. Zehn Sekunden halten, ruhig weiteratmen, lösen.

Achte darauf: Etwa ein Drittel der Kraft genügt. Es geht um Spannung, nicht um Kraft.

3 Seitlich gegen die Hand

5× · 10 Sek. je Seite

Trainiert: seitliche Halsmuskeln



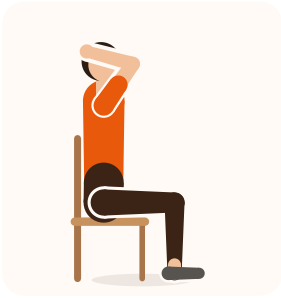
1. Leg eine Hand seitlich an den Kopf, über dem Ohr.
2. Drück den Kopf sanft gegen die Hand, ohne dass er sich bewegt.
3. Halten, lösen und Seite wechseln.

Achte darauf: Die Schultern bleiben entspannt unten.

4 Hinterkopf gegen die Hände

5× · 10 Sek.

Trainiert: Nackenmuskeln



1. Verschränk die Hände am Hinterkopf.
2. Drück den Hinterkopf sanft nach hinten gegen die Hände.
3. Zehn Sekunden halten und lösen.

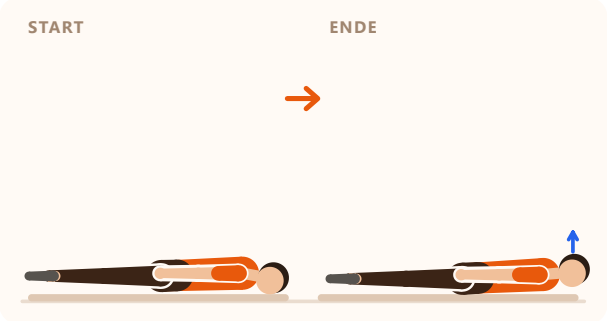
Achte darauf: Das Kinn bleibt leicht eingezogen – nicht nach oben schauen.

Nacken und oberer Rücken

5 Kopf heben in Bauchlage

2 × 8

Trainiert: Nackenmuskeln, oberer Rücken



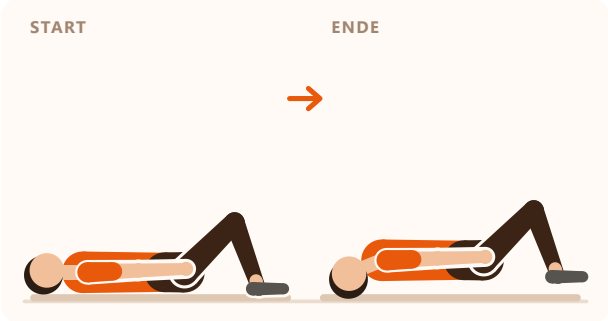
1. Leg dich auf den Bauch, die Stirn ruht auf einem gefalteten Handtuch, die Arme liegen neben dem Körper.
2. Mach ein leichtes Doppelkinn und heb den Kopf ein paar Zentimeter an. Der Blick bleibt zum Boden.
3. Drei Sekunden halten, langsam ablegen.

Achte darauf: Den Kopf nicht in den Nacken legen.

6 Kopf heben in Rückenlage

2 × 8

Trainiert: tiefe Halsbeuger



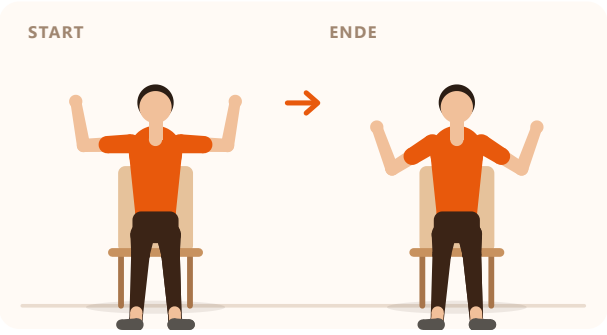
1. Rückenlage, die Knie sind angestellt.
2. Mach ein Doppelkinn und heb den Kopf nur so weit an, dass er gerade über der Unterlage schwebt.
3. Drei Sekunden halten und ablegen.

Achte darauf: Zittert der Kopf oder schiebt das Kinn nach vorn, die Haltezeit verkürzen.

7 Schulterblätter zusammenziehen

2 × 10

Trainiert: oberer Rücken, Haltung



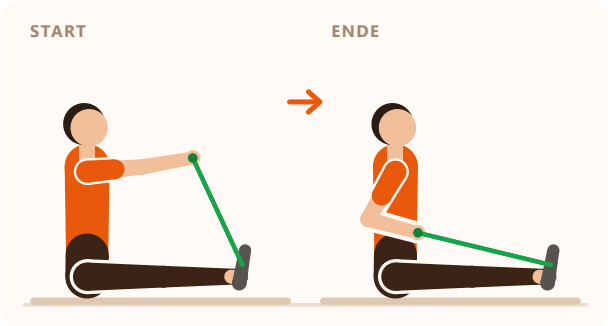
1. Heb die Arme seitlich an und beug die Ellbogen.
2. Zieh die Ellbogen nach hinten unten und drück die Schulterblätter zusammen.
3. Zwei Sekunden halten und lösen.

Achte darauf: Eine kräftige Schulterblattmuskulatur entlastet den Nacken.

8 Rudern mit Band

2 × 12

Trainiert: oberer Rücken, hintere Schultern



1. Setz dich mit gestreckten Beinen auf die Matte, leg ein Band um die Füße und halt die Enden.
2. Zieh die Ellbogen eng am Körper nach hinten.
3. Langsam nachgeben.

Achte darauf: Aufrecht sitzen, Kinn leicht eingezogen.

Dein 6-Wochen-Plan

3–4 Einheiten pro Woche, je ca. 10 Minuten

Woche	Übungen	Menge
1–2	Doppelkinn, Stirn, seitlich, Hinterkopf gegen die Hand	5× · 5–8 Sek.
3–4	dazu: Kopf heben in Rücken- und Bauchlage, Schulterblätter	5× · 10 Sek. / 2 × 8
5–6	alle 8 Übungen, Rudern mit Band dazu	Mengen laut Übung

Für den Alltag

- Bildschirm auf Augenhöhe, Handy höher halten
- Jede halbe Stunde ein Doppelkinn machen
- Beim Lesen Unterarme aufstützen
- Schlafen mit einem Kissen, das den Kopf gerade hält

Leichter oder schwerer

- Leichter: kürzer halten, weniger Druck
- Schwerer: Haltezeit auf 15 Sekunden steigern
- Schwerer: festeres Band beim Rudern
- Immer: Bewegung ruhig und kontrolliert

Trainingsprotokoll

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1 Doppelkinn						
2 Stirn gegen die Hand						
3 Seitlich gegen die Hand						
4 Hinterkopf gegen die Hände						
5 Kopf heben in Bauchlage						
6 Kopf heben in Rückenlage						
7 Schulterblätter zusammenziehen						
8 Rudern mit Band						