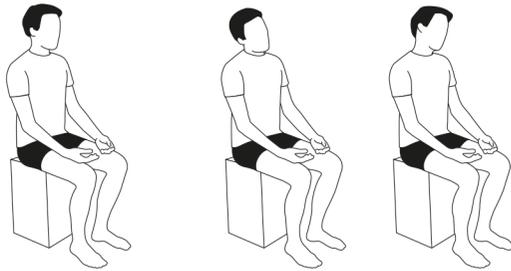


Übungen für den Nacken

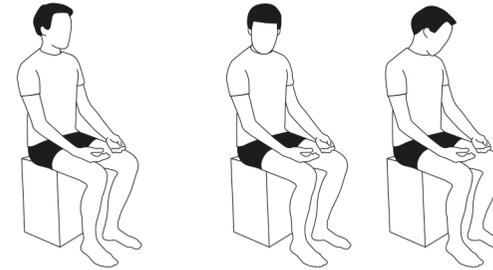
Nacken

Dem Nacken etwas Gutes tun:
Die ersten beiden Übungen sorgen dafür, die Beweglichkeit der Halswirbelsäule zu erhalten oder zu verbessern. Die dritte Übung dehnt die verkürzte Halsmuskulatur auf und wirkt schmerzlindernd.



Ausgangsstellung: Sitz auf dem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Hände liegen mit der Handinnenfläche nach oben auf den Oberschenkeln.

Durchführung: Kopf abwechselnd langsam nach rechts und links neigen (Kopf nicht drehen, Nasenspitze nach vorn gerichtet). 3 × jede Seite.



Ausgangsstellung: Sitz auf dem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, Knie stehen über dem Mittelfuss, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Hände liegen mit der Handinnenfläche nach oben auf den Oberschenkeln.

Durchführung: Kopf möglichst nahe am Hals einrunden und Kinn sehr langsam nach rechts und links drehen (wie eine Eule). 3 × jede Seite.



Ausgangsstellung: Stand, Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Die Übung kann im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden.

Durchführung: Kopf langsam zur rechten Schulter (Ohr zur Schulter) neigen / den linken Arm mit der rechten Hand diagonal hinter dem Rücken nach unten aussen ziehen / Oberkörper bleibt aufrecht. Dehnung über 2–3 Atemzüge halten. Jede Seite 1–2 ×.