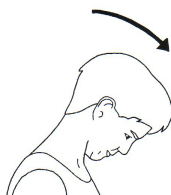


Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur



Im Sitzen den Kopf nach vorne neigen bis im Nacken ein Dehngefühl entsteht. Diese Stellung ca. 25 Sek. halten.



Sitzen. Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach hinten neigen. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten.

8-12 Wiederholungen



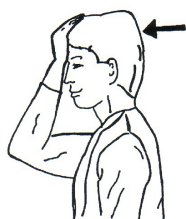
Rückenlage. Den Hinterkopf gegen den Boden drücken und gleichzeitig das Kinn anziehen ("Kopfnicken"), bis ein Dehngefühl im oberen Halswirbelsäulenbereich entsteht. Die Stellung ca. 25 Sek. halten.



Bauchlage. Das Kinn Richtung Brustbein ziehen und den Kopf anheben, bis die Nase 1 cm über der Unterlage ist. Die Stellung 10 Sekunden halten. Wieder entspannen.

8-12 Wiederholungen

3 Wiederholungen



Sitzen. Den Kopf gegen einen Widerstand nach vorne neigen. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten.

6-8 Wiederholungen



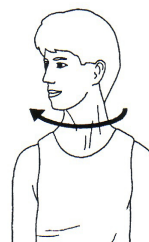
Die Hände im Nacken so falten, dass sich die Kleinfingerkante eine Fingerbreite unterhalb des Hinterkopfes befindet. Den Kopf Richtung Nacken schieben und mit den Händen eine Mitbewegung im Nacken verhindern.

8-12 Wiederholungen



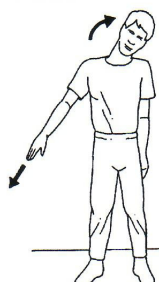
Im Sitzen den Kopf zur Seite, Richtung Schulter neigen bis ein Dehngefühl im Bereich der gegenüberliegenden Kopf-Nackenpartie entsteht. Die Stellung ca. 25 Sekunden halten. Die Übung zur anderen Schulter hin wiederholen.

Je Seite 1 Wiederholung



Sitzen. Den Kopf zur Seite drehen bis ein Dehngefühl entsteht. Die Stellung ca. 15 Sekunden halten. Zur anderen Seite hin wiederholen.

Je Seite 1 Wiederholung



Aufrecht stehen. Den gestreckten Arm mit dem Daumen nach aussen drehen und von der Schulter her Richtung Boden schieben, während sich der Kopf zur Gegenseite neigt. Das Dehngefühl 25 Sekunden aushalten.

Je Seite 1 Wiederholung.