

Nacken und Schultern im Fokus: Beweglich bleiben-Schmerzen vertreiben

Schwerpunkt Nacken

1. Kopfpendeln Jede Bewegung ca. 10 mal

- Bewege dein Kinn nach unten in Richtung Kehle.
- Pendel nun langsam den Kopf im Halbkreis nach links und nach rechts.
- Schaue dabei jeweils über deine Schulter nach hinten.



2. Bewegungsspiel mit deinem Kopf Jede Bewegung ca. 5 mal

2. Bewege deinen Kopf langsam nach vorn und nach hinten.



2. Neige danach deinen Kopf seitlich nach links und nach rechts.



3. Drehe abschließend deinen Kopf nach rechts und nach links.



3. Stabilität für deinen Nacken

Führe diese isometrischen Übungen jeweils 10 Sekunden lang durch.

1. Drücke mit deiner rechten Hand gegen deine rechte Kopfseite



2. Drücke mit deiner linken Hand gegen deine linke Kopfseite



3. Drücke mit beiden Händen gegen deinen Hinterkopf



4. Drücke mit beiden Händen gegen deine Stirn



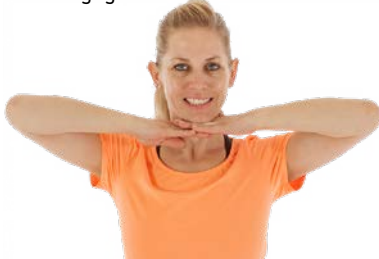
5. Drücke mit der rechten Hand gegen deine rechte Kinnspitze



6. Drücke mit deiner linken Hand gegen deine linke Kinnspitze



7. Drücke mit beiden Händen von unten gegen dein Kinn



8. Drücke mit beiden Händen von oben auf deinen Kopf



Hinweise für deine Übungen:

- Achte bei allen Übungen auf eine korrekte Körperhaltung (Beckenkipfung, Brustkorbhebung, Schul tersenkung, Nackenstreckung)
- Beende die Übungen bei Schmerzen und Schwindelgefühlen
- Atme bei Beginn der Spannungsübungen aus, danach normal weiteratmen.