

Dehnung Seitliche Nackenmuskulatur

WANN

Bei Verspannungen und Verkürzungen im Schulter- und Nackenbereich, nach langen Bürotagen oder Autofahrten, bei Bewegungseinschränkungen im Bereich der Halswirbelsäule, bei Spannungskopfschmerz

WARUM

Zur allgemeinen Lockerung des Schultergürtels, Entlastung der Halswirbelsäule und Verbesserung der aufrechten Haltung

Pro Seite 3-4mal ca. 10 Sekunden halten.

I

II


I Ausgangsstellung

Aufrechter Stand oder aufrechter Sitz.
Oberkörper gerade, beide Schultern tief, Kopf geradeaus.

II Ausführung

Langsam den Kopf zur Seite neigen, dabei beide Schultern unten lassen.

Die Hand der zu dehnenden Seite bewusst nach unten schieben.

III Evtl. mit der gleichseitigen Hand vorsichtig am Kopf gehalten.

Achtung

Kinn nicht vorschieben, Kopf nicht verdrehen!
Nicht am Kopf reißen!

III
