

Übungen für Zuhause: HWS

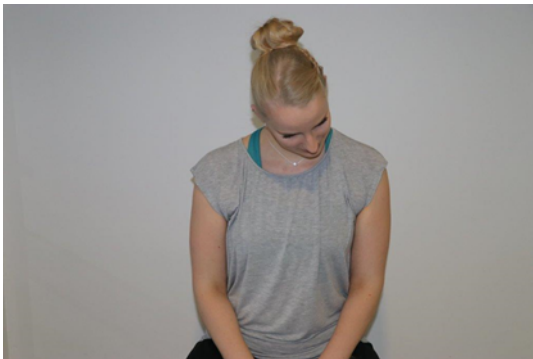
Halteübungen 30 Sek. lang halten

Übungen in Bewegung 3 x 15 Wiederholungen

1. Aufrecht sitzen, Kinn Richtung Brust ziehen und Widerstand mit einer Hand geben
 - Abwechselnd rechts und links an der Schläfe
 - An der Stirn



2. Aufrecht Sitzen, Kinn auf die Brust und abwechselnd den Kopf leicht nach rechts und links drehen



3. Aufrechter Sitz, Handtuch um den Nacken legen und mit leichtem Zug halten dabei den Kopf aktiv gegen das Handtuch drücken.
 - den Kopf nach rechts und links neigen



4. Rückenlage, Handtuchrolle in den Nacken legen, Hinterkopf in die Unterlage drücken, Kinn Richtung Brust ziehen und Arme Richtung Decke strecken
- Arme abwechselnd in Richtung Decke schieben
 - Mit beiden Armen Hackbewegungen ausführen
 - Mit beiden Armen in Richtung Decke boxen



5. Aufrechter Stand an der Wand, Hinterkopf gegen die Wand drücken, Kinn Richtung Brust ziehen, Schulterblätter zusammenziehen
- Ellenbogen 90° angewinkelt und gegen die Wand spannen
 - Mit ausgestreckten Armen gegen die Wand spannen

