



# Mobilisation der Halswirbelsäule

MOBILISATION MIT ARMEN

**Ausgangsstellung:** Sitz vorn auf dem Stuhl oder Stand, Blick geradeaus, Hände seitlich am Kopf

**Bewegungsabfolge:**

- Ellenbogen vor dem Kopf zusammenführen, Kinn Richtung Brust
- Ellenbogen wieder nach außen führen und Halswirbelsäule strecken

**Wiederholungen:** 5x jede Übung





# Mobilisation der Halswirbelsäule

## ERWEITERTE BEWEGUNGSÜBUNGEN

**Ausgangsstellung:** Sitz vorn auf dem Stuhl oder Stand, Blick geradeaus

### Bewegungsabfolge:

- Nasenspitze: liegende Acht in die Luft malen
- Kopf maximal zur Seite drehen, dann kleine Nick-Bewegungen
- Kinn nach vorn schieben, dann zurück führen zum Doppelkinn

**Besonderheiten:** Oberkörper ruhig halten

**Wiederholungen:** 5x jede Übung





# Kräftigung der Halsmuskulatur

STABILISATION - DRUCK GEGEN WAND

**Ausgangsstellung:** Stand mit Rücken an der Wand, ganzer Rücken berührt die Wand, Knie gebeugt, Bauchspannung aufbauen  
**Bewegungsabfolge:**

- Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen und in die Wand drücken
- Hals strecken - dabei leichtes Doppelkinn und den Kopf leicht gegen die Wand drücken (Eine Schnurr zieht am Hinterkopf)

**Wiederholungen:** 3x 5 Sek. halten



Das Trainingsmoment  
PERSONAL & WORK FITNESS



# Entspannung der Halsmuskulatur

## DEHNUNG

**Ausgangsstellung:** Stand/ Sitz, Blick geradeaus, Arme hängen seitlich am Körper  
**Bewegungsabfolge:**

- Kopf nach rechts neigen - linke Schulter Richtung Boden schieben - Seite wechseln
- Blick Richtung rechte Achselhöhle und linke Schulter Richtung Boden schieben - Seite wechseln

**Besonderheiten:** Oberkörper bleibt gerade  
**Wiederholungen:** 2x 15 Sek. halten

