



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



Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS



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





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

