

Physio-Tipp August 2015 – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Beweglichkeit der Halswirbelsäule
- Verbesserung der Orientierung
- Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur im Schulter-Nackengebiet



Ausgangsposition:

Sicherer Stand bzw. aufrechte Sitzposition

Durchführung der Übung:

Übung 1: Den Kopf nach vorne beugen oder das Kinn auf das Brustbein legen. Diese Stellung ca. 10 – 15 Sekunden halten und den Kopf wieder in die Mittelposition bringen. Diese Übung 5 mal wiederholen.

Übung 2: Den Kopf zur Seite neigen bzw. das rechte Ohr Richtung rechte Schulter bewegen. Diese Stellung ca. 10 – 15 Sekunden halten und den Kopf wieder in die Mittelposition bringen. Diese Übung 5 mal wiederholen.

Dauer:

Jede Stellung ca. 10 – 15 Sekunden halten.

Anmerkung:

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Den Kopf nach jeder Übung wieder in die Mittelposition bringen. Ein leichtes Ziehen im Nacken oder in seitlichen Schulterbereich darf entstehen

Die Schwierigkeit kann gesteigert werden indem sie die Übung bei schmalen Füßen oder im Einbeinstand durchführen. Bitte führen sie die Übung im Stand, nur mit ausreichend Festhaltungsmöglichkeiten, durch.