

## Übungsprogramm: Halswirbelsäule

### Notizen:

<p><b>Ausgangshaltung:</b> Rückenlage, Arme liegen am Körper  <b>Ausführung:</b> Das Kinn einziehen und den Nacken hierbei in den Boden drücken (Doppelkinn machen). 5 Sekunden halten, kurz entspannen und 10 x wiederholen.</p>	
<p><b>Ausgangshaltung:</b> Aufrechte Sitzhaltung, die Finger hoch in den Nacken entlang der Wirbelsäule legen.  <b>Ausführung:</b> Den Nacken gegen die Finger drücken – hierbei das Kinn einziehen und den Nacken lang machen.          5 Sekunden halten, kurz entspannen und 10 x wiederholen.</p>	
<p><b>Ausgangshaltung:</b> Aufrechte Sitzhaltung, das Kinn leicht eingezogen, Nacken lang  <b>Ausführung:</b> Den Kopf langsam so weit wie möglich nach rechts und nach links drehen.          Diese Übung kann auch in Rückenlage ausgeführt werden.</p>	
<p><b>Ausgangshaltung:</b> Aufrechte Sitzhaltung. Mit der linken Hand am Stuhlrand festhalten.  <b>Ausführung:</b> Den Kopf entspannt so weit wie möglich nach rechts hängen lassen. Mit der rechten Hand den Kopf umfassen und den Kopf weiter nach rechts ziehen, bis Spannung / Dehnung an der linken Seite zu fühlen ist          5 Sekunden halten, jede Seite 5 x Wiederholen.</p>	
<p><b>Ausgangshaltung:</b> Aufrechte Sitzhaltung, das Kinn leicht eingezogen, die Arme hängen entspannt herunter.  <b>Ausführung:</b> Langsam so weit wie möglich unter der linken Achsel durchschauen. Den Kopf hierbei in einer Bewegung drehen und beugen. Zurück zur Ausgangshaltung und dann zur anderen Seite.          Jede Seite 5 x Wiederholen</p>	

