

Dehnung tiefe Nackenmuskulatur: Musculus splenius capitis

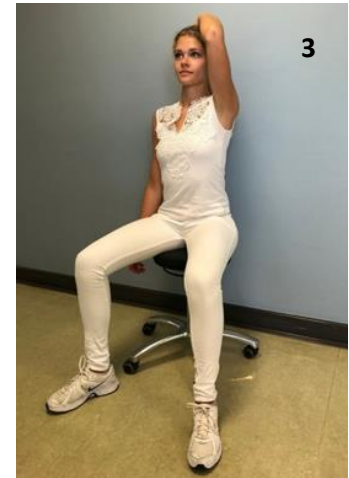
Falls sie Zweifel haben, ob die Übung für sie geeignet ist, fragen sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



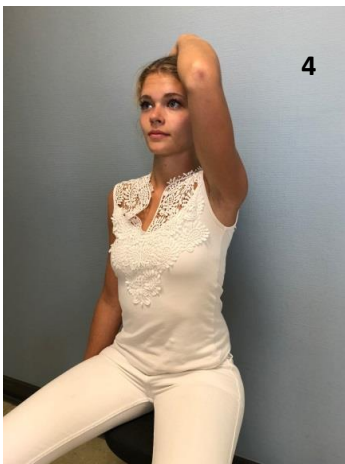
- 1.** Gerade Sitzposition auf einem Stuhl, streng aufrechte Oberkörperposition, auf geraden Schulterstand achten



- 2.** Die Beine in einem Winkel von 45° öffnen, die Arme hängen locker an den Seiten herab



- 3.** Die linke Hand auf den rechten Hinterkopf bereich aufliegen, der Ellenbogen zeigt hierbei in Richtung des linken Knies



- 4.** Oberkörper und Kopf bleiben weiterhin in aufrechter Position



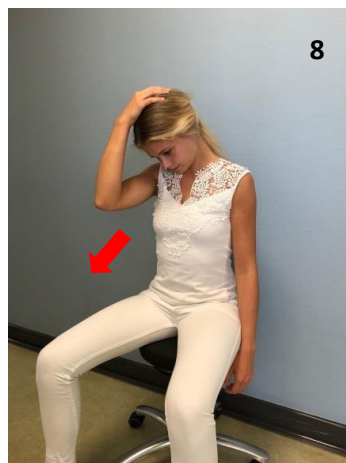
- 5.** Mit der linken Hand nun den Kopf nach schräg vorne dehnen. Zug hierbei nach links Richtung Knie



- 6.** Ansicht der Übung von vorne: Hier sieht man die korrekte Neigung des Kopfes nach schräg vorne



- 7.** Dehnung zur rechten Seite: rechte Hand auf den Hinterkopf legen, Ellenbogen zum Knie ausrichten



- 8.** Kopf in Richtung des Knies bewegen und dabei die tiefen Nackenmuskeln nun auf der rechten Seite dehnen

Dehnung tiefe Nackenmuskulatur: *Musculus semispinalis capitis*

Falls sie Zweifel haben, ob die Übung für sie geeignet ist, fragen sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



1. Gerade Sitzposition auf einem Stuhl, streng aufrechte Oberkörperposition, auf geraden Schulterstand achten



2. Die Beine in einem Winkel von 45° öffnen, die Arme hängen locker an den Seiten herab



3. Beide Hände werden auf den oberen Hinterkopf aufgelegt, die Ellenbogen zeigen hierbei nach vorne



4. Beide Hände führen den Kopf langsam nach vorne mittig zwischen die Knie, der Oberkörper bleibt hierbei gerade

Jede Position 20-30 Sekunden halten und dabei ruhig ein- und ausatmen und jedes Mal bei der Ausatmung die Dehnung noch leicht verstärken. Insgesamt dann 2-3 Durchgänge von jeder Übung.