

## Dehnung tiefe Nackenmuskulatur: **Musculus semispinalis capitis**

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



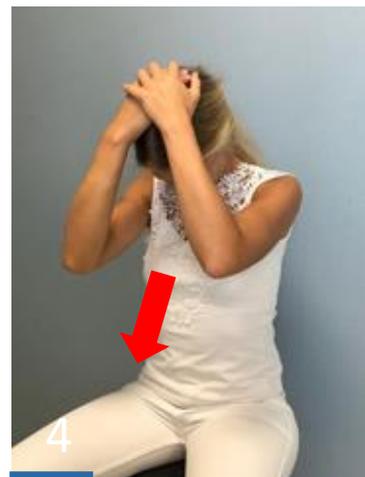
1  
Gerade Sitzposition mit streng  
aufrechtem Oberkörper und  
geradem Schulterstand



2  
Die Beine in einem Winkel von  
45° öffnen, die Arme hängen  
zunächst 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. Diese Position 2-3  
Atemzüge halten.