

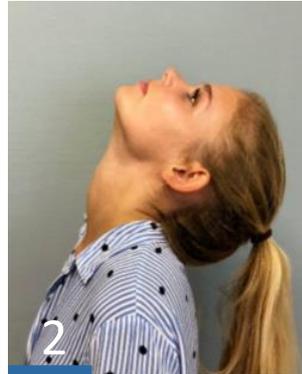
## Kleines Übungsprogramm zur Aktivierung von Hals- und Nackenmuskulatur

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

### Übung 1 Beweglichkeit



1

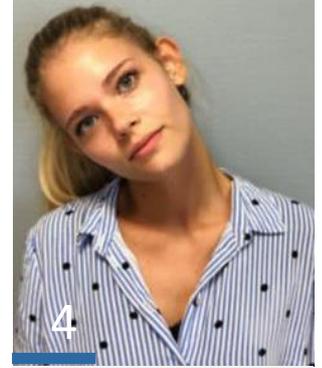


2

Langsame Beugung und Streckung der Halswirbelsäule  
Jeweils 2 Wiederholungen pro Richtung



3



4

Drehung zu beiden  
Seiten im Wechsel

Neigung zu  
beiden Seiten  
5 Wiederholungen des  
gesamten Zyklus

### Übung 2 Walking



1



2

Ellenbogen 90° anwinkeln und mit lockeren Schultern, vor  
und zurück pendeln, wie bei der „Gehbewegung“  
20 Wiederholungen

### Übung 3 Rollen



1



2

Hände beidseitig auf die Schultern legen und  
rückwärts kreisen.  
Nach 10 Wiederholungen nach vorne kreisen

### Übung 4 Flanken- dehnung



1



2

Eine Hand in die Taille legen und den anderen Arm über  
den Kopf heben, langsam zur Seite der Hand in der Taille  
neigen, bis eine Dehnung spürbar ist. 2-3 Atemzüge  
halten, dann die Arme tauschen und Übung zur  
Gegenseite ausführen

### Übung 5 Limbo



1

Beide Hände in die  
Taille legen und  
langsam nach hinten  
neigen. Schultern und  
Gesäß sind angespannt  
2-3 Atemzüge halten