

Dehnung tiefer Nackenmuskulatur: **Musculus splenius capitis**

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



1

Gerade Sitzposition mit streng aufrechtem Oberkörper und geradem Schulterstand. Beine leicht geöffnet, Arme locker hängend



2

Die linke Hand auf den rechten Hinterkopf-Bereich auflegen, der Ellenbogen zeigt hierbei in Richtung des linken Kniegelenkes.



3

Mit der linken Hand nun den Kopf nach schräg vorne dehnen: Zug hierbei Richtung linkes Knie.



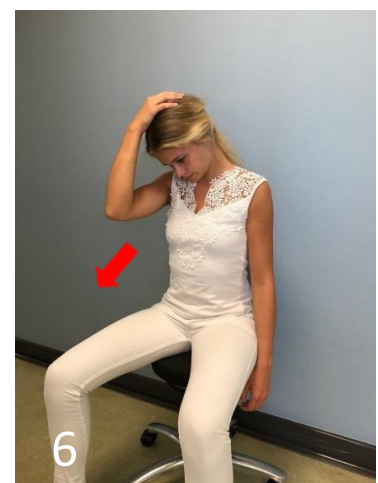
4

Ansicht der Übung von vorne: Hier sieht man die korrekte Neigung des Kopfes nach schräg vorne. Die Position 2-3 Atemzüge lang halten und die Dehnung bei jeder Ausatmung etwas verstärken.



5

Dehnung gleichermaßen zur rechten Seite: rechte Hand auf den Hinterkopf legen, Ellenbogen zum rechten Knie ausrichten



6

Kopf in Richtung des rechten Knies bewegen und dabei die Muskeln nun auf der rechten Seite dehnen. Die Position auch hier 2-3 Atemzüge lang halten und die Dehnung bei jeder Ausatmung etwas verstärken.