

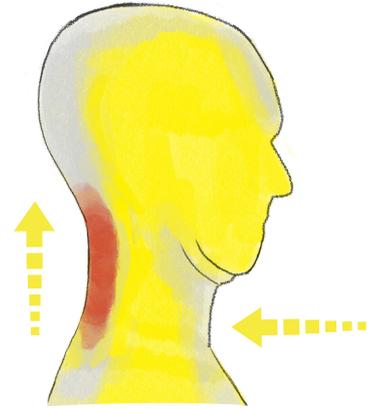
# Übungen für die Halswirbelsäule:

## **Stufe 1 -leicht-: Basisübungen**

Mobilisation der oberen Halswirbelsäule: „**Hinterhauptschub**“

Ausgangsstellung:

- im Sitzen auf einem Stuhl, gerade Körperhaltung, Brustbein heben („Medaille präsentieren“)
- Kinn wird rückwärts geschoben, dabei streckt sich der Nacken nach hinten und eine Doppelkinnposition entsteht
- Blick geradeaus gerichtet, nicht zum Boden gesenkt
- eine ganzheitliche Rückenaufrichtung ist zu spüren

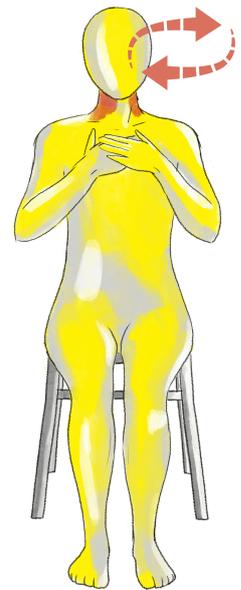


## **Stufe 2 -mittel-:**

Mobilisation der gesamten Halswirbelsäule (A)/Brustwirbelsäule (B):

Ausgangsstellung:

- wie oben beschrieben: „Hinterhauptschub“ (Doppelkinnposition) im Sitzen, eventuell vor einem Spiegel oder den Blick geradeaus auf einen Punkt gegenüber gerichtet
- **A.)** Zusätzlich drehen Sie den Kopf in der aufgerichteten Position langsam nach links und rechts, es sollten hierbei absolut keine Schmerzen oder Schwindel entstehen. Der Brustkorb/Schultergürtel bleibt dabei stehen.
- **B.)** Der Blick/Kopf bleibt geradeaus gerichtet (bleibt stehen!) und der Brustkorb dreht sich langsam nach rechts und dann langsam nach links, eine Drehbewegung. Der Kopf/Blick sollte weiterhin geradeaus/still stehen bleiben.



### Stufe 3 -schwer-:

Kräftigung der Nacken-/Schultermuskulatur

Ausgangsstellung:

- auf einem Hocker sitzend mit dem Rücken an der Wand, den Blick geradeaus gerichtet
- beide Füße nebeneinander und senkrecht unter den Kniegelenken
- unbedingt mit einer aufgerichteten Körperhaltung, Rücken an der Wand, die Halswirbelsäule in „Hinterhauptschub“ Position bringen und den Nacken Richtung Wand lang machen, alternativ können Sie ein kleines zusammengerolltes Handtuch in den Hohlraum zwischen Halswirbelsäule und Wand stecken, um den Kontakt besser zu spüren
- erst wenn der Oberkörper in einer geraden Position ist, drückt das Hinterhaupt gegen die Wand und gleichzeitig bewegen die Arme bis zu einem 90 Grad Winkel vor dem Körper abwechselnd hoch und runter, Ellenbogen dürfen dabei leicht angewinkelt sein, um es zu vereinfachen, die Daumen zeigen dabei zur Decke hoch
- !langames Tempo und Kontrolle über die Nackenposition nicht verlieren!

