

Dehnung Nacken Streckmuskulatur



Ausgangsstellung:

① Im Sitz oder im Stand: Aufrechte Körperhaltung. Bauchspannung aufbauen (Bauchnabel einziehen) und Beckenboden anspannen. Die Arme nach vorne strecken wobei die Handflächen nach oben und die Daumen nach aussen zeigen. Nun die Unterarm über den Kopf legen (Ellenbogen sind nahe zusammen). Die Fingerkuppen hacken unterhalb des Schädels am Hinterkopf ein.

Ausführung:

② Die Arme als Gewicht nutzen. Die Ellenbogen langsam absinken lassen. Dabei wird der Nacken lang und das Kinn bewegt sich in Richtung Brustbein.

③ Endposition: Ist im Nacken eine deutliche Spannung erreicht, dann diese Position halten.

Bitte beachten: Die Wirbelsäule bleibt während der ganzen Übung in einer aufrechten Position (nicht rund werden und nicht ins hohle Kreuz fallen). Mit den Händen nicht am Kopf ziehen, nur das Gewicht der Arme nutzen. Bauch- und Beckenbodenspannung während ganzer Übung aufrechterhalten.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen