

Übungsprogramm: Halswirbelsäule

Sebastiaan van Dijk
am Goldstein 4a
61231 Bad Nauheim
06032 992 944 0
0176 457 653 79
www.physiovandijk.de

Notizen:

Ausgangshaltung: Rückenlage, Arme liegen am Körper Ausführung: Das Kinn einziehen und den Nacken hierbei in den Boden drücken (Doppelkinn machen). 5 Sekunden halten, kurz entspannen und 10 x wiederholen.	
--	--

Ausgangshaltung: Aufrechte Sitzhaltung, die Finger hoch in den Nacken entlang der Wirbelsäule legen. Ausführung: Den Nacken gegen die Finger drücken – hierbei das Kinn einziehen und den Nacken lang machen. 5 Sekunden halten, kurz entspannen und 10 x wiederholen.	
--	--

Ausgangshaltung: Aufrechte Sitzhaltung, das Kinn leicht eingezogen, Nacken lang Ausführung: Den Kopf langsam so weit wie möglich nach rechts und nach links drehen. Diese Übung kann auch in Rückenlage ausgeführt werden.	
--	--

Ausgangshaltung: Aufrechte Sitzhaltung. Mit der linken Hand am Stuhlrand festhalten. Ausführung: Den Kopf entspannt so weit wie möglich nach rechts hängen lassen. Mit der rechten Hand den Kopf umfassen und den Kopf weiter nach rechts ziehen, bis Spannung / Dehnung an der linken Seite zu fühlen ist 5 Sekunden halten, jede Seite 5 x Wiederholen.	
---	--

Ausgangshaltung: Aufrechte Sitzhaltung, das Kinn leicht eingezogen, die Arme hängen entspannt herunter. Ausführung: Langsam so weit wie möglich unter der linken Achsel durchschauen. Den Kopf hierbei in einer Bewegung drehen und beugen. Zurück zur Ausgangshaltung und dann zur anderen Seite. Jede Seite 5 x Wiederholen	
---	--