

NACKEN

NACKEN:

- 1. Stabilisierung
Kopf/Nacken-Drehung
(Kräftigung Musc.
Sternocleidomastoideus**

Die bloße Vorstellung, den Kopf anzuheben, bewirkt eine Anspannung des Kopfnickers. (evtl. gegen einen kleinen Widerstand an der Schläfe))

Rückenlage: Kopf zur Seite gedreht, Hals gerade lassen



5-10 Wiederholungen pro Seite

NACKEN:

- 2. Stabilisierung der Vor-
/Rückneigung des
Kopfes**

Zeigefinger und Daumen jeder Hand zusammenpressen und als Gegenlager unter das Kinn legen.

Kräftewettbewerb zwischen Kinn (drückt gegen die Finger nach unten) und Finger (drücken das Kinn nach oben) ohne Veränderung der Kopflage für 5-10 Sekunden halten, 3 Sekunden Pause.

Im geraden Sitz, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gegen Himmel gestreckt mit Blick geradeaus:



5 Wiederholungen

Zur Prophylaxe von Blockierungen sowie zur Haltungsverbesserung
Hilfsmittel: elastisches Gymnastikband, Handtuchrolle, Tennisball

NACKEN

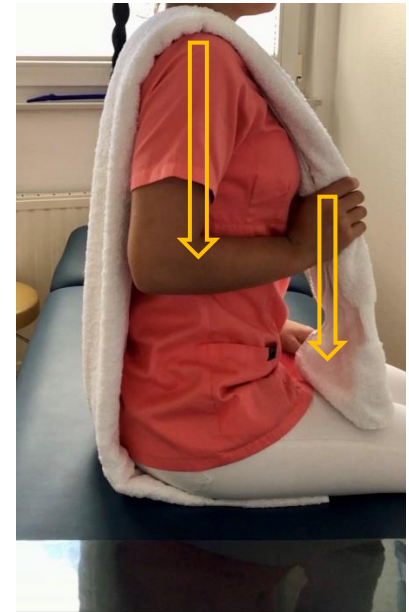
NACKEN:

**3. Stabilisierung der
Seitneigebewegung des
Nackens (Kräftigung der
Scaleni-Gruppe)**

a) Im Stand wird der
Übungsseite zur
Fixierung der Schulter
ein Gymnastikband
zwischen Fuß und Hand
aufgespannt.

Im Sitz wird die Schulter
mit Hilfe eines
Handtuchs fixiert (siehe
zweites Foto)

a) Gerader Stand oder gerader Sitz



b) Der Kopf wird zur
Gegenseite geneigt.

c) Dann den Kopf zur
fixierten Seite drehen.
Zum Dehnen halten.



Zur Prophylaxe von Blockierungen sowie zur Haltungsverbesserung
Hilfsmittel: elastisches Gymnastikband, Handtuchrolle, Tennisball

NACKEN

d) Abschließend Druck
gegen Widerstand (Hand
an der Schläfe) zur
fixierten Seite

d)



5-10 Wiederholungen pro Seite