

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

## NACKEN

### **NACKEN:**

#### **1. 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  
gen Himmel gestreckt mit Blick geradeaus:



5 Wiederholungen

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

**NACKEN**

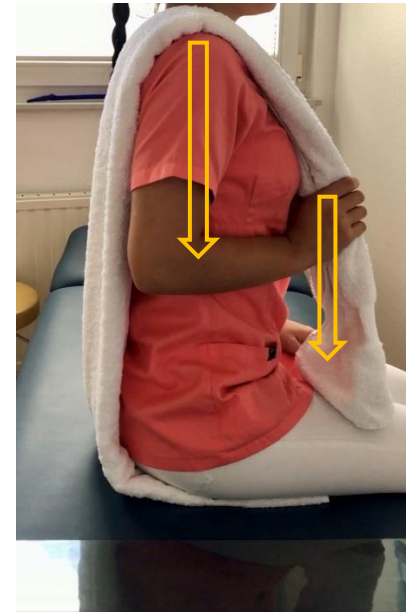
**NACKEN:**

**2. 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.



**NACKEN**

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

d)



5-10 Wiederholungen pro Seite