

Mobilisation der Halswirbelsäule – Teil 1

Sanfte Beweglichkeit für den Nacken

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus.

Kopf neigen

Neige den Kopf langsam zur rechten und linken Schulter.

Kopf drehen

Drehe den Kopf langsam nach rechts und links.

Kinn Richtung Brust

Senke das Kinn langsam Richtung Brust und richte dich wieder auf.

Schultern lockern

Kreise die Schultern langsam vorwärts und rückwärts.

Mein Tipp

Achte auf ruhige Atmung und führe die Übungen regelmäßig durch. Schon wenige Minuten können das Körpergefühl fördern und Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.