

Mobilisation der Halswirbelsäule – Teil 2

Verspannungen sanft lösen

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

Blick nach oben und unten

Bewege den Blick langsam nach oben und unten, ohne den Kopf ruckartig zu bewegen.

Seitliche Dehnung

Neige den Kopf sanft zur Seite und halte kurz.

Schulterblätter aktivieren

Ziehe die Schulterblätter sanft zusammen und löse wieder.

Atemübung

Verbinde jede Bewegung mit ruhiger Atmung.

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.