

Übungsprogramm für die Halswirbelsäule

<p>1. Ausgangsstellung: Setzen Sie sich gerade auf einen Hocker! Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander, rechter Winkel in den Knie- und Hüftgelenken Die Arme hängen locker, Ellenbogengelenke sind nicht überstreckt, die Schultern werden nicht nach vorn gezogen, Blick geradeaus</p>	
<p>2. Legen Sie einen Arm über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr, der Kopf wird soweit geneigt bis eine Dehnung in der seitlichen Halsmuskulatur zu spüren ist Die Dehnstellung wird ca. 20 s gehalten dann die gleiche Übung zur Gegenseite</p>	
<p>3. Drehen Sie ihren Kopf zur Seite bis das Bewegungsmaß ausgeschöpft ist, neigen Sie den Kopf nach vorn und richten Sie ihren Blick nach unten. Sie spüren eine Dehnung vom oberen Schulterblattrand bis zum Hinterhaupt. 20s halten und dann die andere Seite dehnen</p>	
<p>4. Legen Sie ihre Zeigefinger in den Nacken, dorthin wo der Kopf endet und die Halswirbelsäule beginnt, die Daumen legen Sie auf die Jochbeine, ihr Kopf liegt jetzt gut geführt in ihren Händen Sie blicken mit den Augen nach oben in die Stirn tief einatmen langsam ausatmen jetzt den Blick senken mit den Langfingern können Sie eine leichte Traktion der Nackenmuskulatur ausführen</p>	
<p>5. Legen Sie die rechte Hand locker auf die linke Schulter, mit der linken Hand umgreifen Sie ihren rechten Ellenbogen. Der Arm kann jetzt in verschiedenen Höhen über die Schulter gezogen werden sie können damit viele Anteile der Schultermuskulatur dehnen</p>	
<p>6. Die Arme in Gewichtheberstellung bringen -jetzt die Unterarme zusammen führen und wieder langsam in die Ausgangsstellung zurückführen - die Ellenbogen nach unten ziehen und wieder zurück -die Unterarme nach vorn neigen und die Ellenbogen nach hinten unten ziehen Jede Übung 3x wiederholen</p>	
<p>7. Klemmen Sie einen kleinen Tennisball unter das Kinn und spannen Sie das Kinn auf den Ball</p>	
<p>8. Setzen Sie sich vor eine Wand und legen Sie einen Ball zwischen die Wand und ihre Halswirbelsäule nun den Nacken strecken, die Schulter nach hinten unten drücken, die Übung kann auch ohne Ball an der Wand ausgeführt werden oder z. B. an einer Autokopfstütze</p>	
<p>9. Die Hände hinter dem Rücken verschränken und einen leichten Zug nach hinten unten spannen. Spannen Sie ihre Schulterblätter aufeinander zu nach hinten unten</p>	