





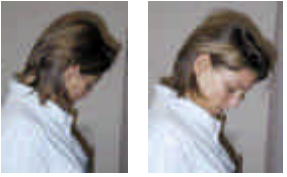




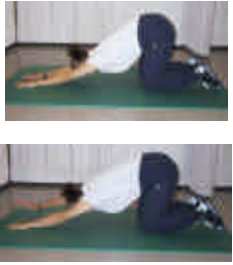
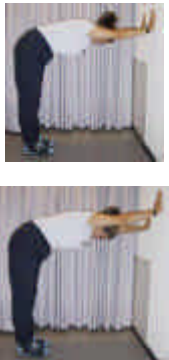
# Übungen für die Halswirbelsäule




## Mobilisation

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Sitz : Hals lang machen und ein Doppelkinn machen, dabei Schulterblätter nach hinten/unten und innen ziehen</p>		
	<p>Sitz: Aus der Endposition der ersten Übung eine kleine Nickbewegung machen</p>		
	<p>Sitz: Aus der Endposition der ersten Übung eine Seitneigung des Kopfes nach links und rechts machen</p>		
	<p>Sitz: Aus der Endposition der ersten Übung den Kopf nach links und rechts drehen ohne das Doppelkinn aufzuheben</p>		
	<p>Sitz: Brustkorb um die eigene Achse drehen und Kopf dabei ruhig halten</p>		
	<p>Sitz: Doppelkinn machen, dann Kopf so weit wie möglich zur Seite drehen und in dieser Endstellung eine kleine Nickbewegung machen (Übung „guten Tag Herr Hofrat“)</p>		




Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Sitz: Doppelkinn machen, dann Kinn so weit wie möglich dem Brustbein nähern und in dieser Endstellung den Kopf nach links und rechts drehen (Übung „nein, nein, Flocki“)</p>		
	<p>Sitz: Doppelkinn machen, dann Faust unter das Kinn halten und nach oben drücken, mit Kinn gegen die Faust nach unten drücken, sodass ein ziehen im Nacken entsteht („Klämmerliübung“)</p>		
	<p>Sitz: Arme seitlich horizontal ausstrecken, eine Handinnenfläche zeigt zur Decke, die andere zum Boden, der Kopf ist zur Seite mit der Handinnenfläche nach unten gedreht. Dann Arme und Kopf drehen.</p>		

### Kräftigung/Stabilisation

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Rutschstellung: Schulterblätter und Brustkorb bleiben unten, Kopf schaut auf den Boden und Doppelkinn machen. Diese Position halten und dann einen Arm abheben, dann den anderen.</p>		
	<p>Gleiche Übung wie vorher aber im vorgeneigten Stand und die Hände werden an der Wand abgestützt</p>		

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Rückenlage: Hals so lange wie möglich machen, sodass ein Doppelkinn entsteht, dann Kopf etwa einen Zentimeter abheben</p>		
	<p>Sitz: Arme gekreuzt, Hände auf Schultern, Doppelkinn machen. Dann kleine, schnelle Drehbewegungen des Brustkorbes machen ohne dass der Kopf mitbewegt.</p>		
	<p>Sitz auf einem Stuhl: Hände neben den Oberschenkeln auf Stuhl stützen und nach unten drücken.</p>		

## Dehnungen

Übung	Ausführung	Whg.	Serien
	<p>Stand: Kopf zur Seite neigen, Arm nach unten stossen bis ein ziehen seitlich im Nacken entsteht.</p>		
	<p>Gleiche Übung wie vorher, aber Kopf zur Seite neigen und zusätzlich noch Kinn zur Achselhöhle drehen.</p>		
	<p>Stand: einen Arm, mit Unterarm horizontal über dem Kopf, an Wand legen. Den Kopf nach vorne neigen und zur anderen Achselhöhle abdrehen, dann mit anderer Hand den Zug verstärken.</p>		