

# ÜBUNGEN FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE



## Beweglichkeit/Stabilität HWS

- Mit dem Rücken zur Wand stellen.
  - Softball zwischen Hinterkopf und Wand festklemmen.
  - Hinterkopf wird sanft nach hinten und oben gedrückt.
- 2-3 mal wiederholen, danach den Ball eine Etage tiefer.

## Stabile Halswirbelsäule



- Aufrecht sitzen, beide Hände ineinander auf der Stirn ablegen.
- Gegen Hände drücken, ohne den Widerstand der Hände zu überwinden.



- Beide Hände an den Hinterkopf legen.
- Drücken ohne den Widerstand der Hände zu überwinden.



- Linke Hand auf die linke Schädelseite legen und sanft dagegen drücken ohne den Widerstand zu überwinden.



- Rechte Hand auf die rechte Schädelseite legen und sanft dagegen drücken ohne den Widerstand zu überwinden.



- Linke Hand auf die linke Stirnseite legen und sanft gegen die Hand drehen.
- Augen unterstützen die Rotation nach links ohne den Widerstand zu überwinden.



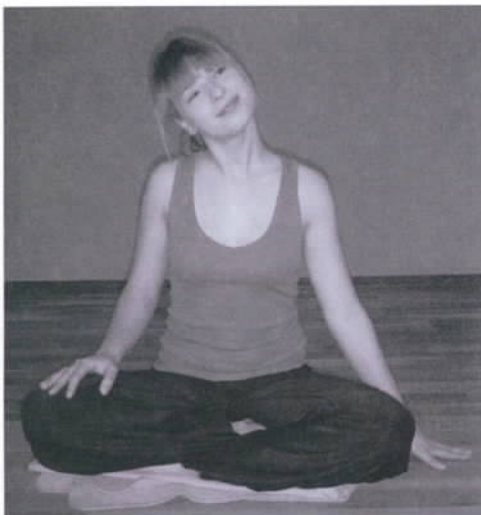
- Rechte Hand auf die rechte Stirnseite legen und sanft gegen die Hand drehen.
- Augen unterstützen die Rotation nach rechts ohne den Widerstand zu überwinden.

### Starke Halswirbelsäule



- Bauchlage, Arm anheben und abwechselnd nach vorne rausschieben.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule anheben.
- Nacken bleibt dabei lang.

→ 5x pro Seite Arm rausschieben.



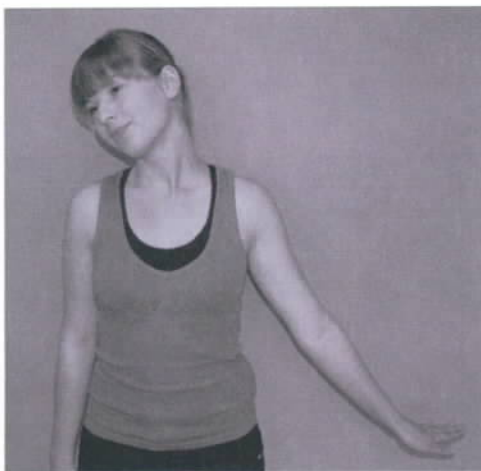
### Seitliche Halsmuskulatur

- Das Ohr Richtung rechte Schulter ziehen.
- Schauen Sie dabei geradeaus und ziehen Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten bis eine angenehme Vorspannung verspüren.

→ Halten, 4-6 mal tief Ein- und Ausatmen.

→ Dabei in der Ausatemungsphase an Länge gewinnen.

→ Auf der andere Seite wiederholen!



### Seitliche Halsmuskulatur (spezifischer)

- Kopf 30° nach rechts drehen.
- Danach rechtes Ohr Richtung rechte Schulter ziehen.
- Ziehen Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten bis Sie eine angenehme Vorspannung spüren.

→ Halten, 4-6 mal tief Ein- und Ausatmen.

→ Dabei in der Ausatemungsphase an Länge gewinnen.

→ Auf der andere Seite wiederholen!