
Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !

Dosierung: 3 x 20 Wiederholungen je Übung



©Physiotoools

Sie stehen / sitzen aufrecht, halten den Kopf gerade und ziehen das Kinn so weit es geht nach hinten (machen Sie ein Doppelkinn).
Anschließend lassen Sie den Kopf wieder locker.



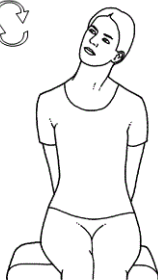
©Physiotoools

Sie stehen / sitzen aufrecht und neigen den Kopf im Wechsel so weit es geht zu den Seiten.
Das Ohr wandert zur Schulter, die Nase zeigt nach vorne, die Schultern nicht hochziehen.



©Physiotoools

Sie stehen / sitzen aufrecht und drehen den Kopf im Wechsel so weit es geht zu den Seiten (Schulterblick).



©Physiotoools

Sie stehen / sitzen aufrecht und malen mit dem Kopf eine liegende 8:
bewegen Sie den Kopf von der Mitte aus nach rechts vorne, dann nach rechts hinten, anschließend nach links vorne und weiter nach links hinten.



©Physiotools

Sie stehen / sitzen aufrecht, halten den Kopf gerade und kreisen Sie die Schultern nach vorne & hinten.



©The Saunders Group Inc.

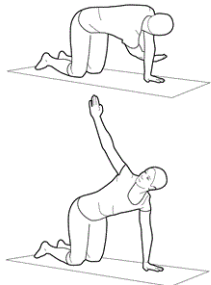
Legen Sie sich auf den Bauch, die Stirn berührt die Matte, die Arme liegen neben dem Körper nach unten.

Machen Sie ein Doppelkinn mit dem Kopf und heben unter Beibehaltung des Doppelkinns die Stirn von der Matte ab.

Steigerung:

- Kopf mit Doppelkinn abheben + zusätzlich Brustkorb & Arme abheben (siehe Foto)

- Kopf mit Doppelkinn abheben + Arme wie beim Brustschwimmen bewegen

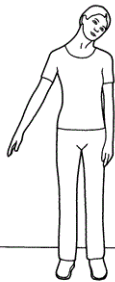


©Physiotools

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Knie unterhalb der Hüften, Hände unterhalb der Schultern).

Lösen Sie eine Hand und bewegen den Arm unter dem Körper her sowie schräg nach oben-außen, schauen Sie der Hand mit dem Kopf hinterher.

Nach 20 Wiederholungen wechseln Sie die Seite.



©Physiotools

Sie stehen / sitzen aufrecht und neigen den Kopf so weit es geht zu einer Seite (Ohr zur Schulter, die Nase zeigt nach vorne).

Gleichzeitig strecken Sie den entgegengesetzten Arm nach unten weg als wenn Sie den Boden berühren möchten und ziehen so die Schulter nach unten.

Halten Sie die Position von Kopf & Schulter für 20 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite.