



Übung zur Decke schauen

Übung zur Dehnung des „Kopfdreher“-Muskels

Setzen Sie sich in aufrechte Position, ohne sich anzulehnen.

Beide Schultern werden kräftig nach unten gezogen (ohne, dass Beschwerden im Arm entstehen). Drehen Sie den Kopf zu einer Seite. Legen Sie anschließend den Kopf in den Nacken bis eine Dehnung im Halsbereich entsteht. Schauen Sie dabei nach rechts bzw. links oben in die Zimmerecke.

Wenn Sie eine ausreichend intensive Dehnung spüren, halten Sie die Position 20-30 Sekunden.

Führen Sie diese Übung, je nach Empfinden, ein- bis dreimal durch.

