



Übung Sinuskurven

Um möglichst alle Muskeln und Gelenke zu erreichen, sind kombinierte Bewegungen wichtig. Deshalb wir bei dieser Übung für den Halswirbelbereich die Nickbewegung mit der Drehung kombiniert.

Setzen Sie sich locker aufrecht auf einen Stuhl ohne sich anzulehnen. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf und bringen Sie Ihr Becken in eine aufrechte Position. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach unten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf mittig über Ihrem Rumpf schwebt. Beginnen Sie mit kleinen Nickbewegungen Ihrer Halswirbelsäule. Machen Sie nur eine sehr kleine Auf- und Abbewegung.

Kombinieren Sie diese kontinuierliche Nickbewegung mit der Drehung Ihres Kopfes nach rechts. Drehen Sie Ihren Kopf dabei so weit wie möglich zur rechten Seite, bleiben Sie aber schmerzfrei. Bewegen Sie Ihren Kopf auf die gleiche Art und Weise wieder zurück zur Mitte und führen Sie die Übung anschließend zur anderen Seite aus.

Wiederholen Sie diese Übung etwa dreimal pro Seite. Achten Sie darauf, dass Sie die Drehung sehr langsam ausführen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie mit Ihrem Kopf eine Sinuskurve oder eine Zickzacklinie nachfahren.

