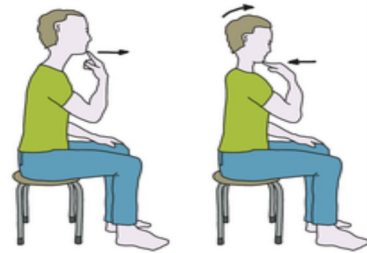




Eigenübungsprogramm HWS

Übung 1:

- Ausgangsstellung: Sitz
- Kinn nach hinten Richtung HWS schieben, Haaransatz nach vorne ziehen, sodass die HWS eine gerade Linie bildet
- Wiederholung: 10 x 5 sek. halten



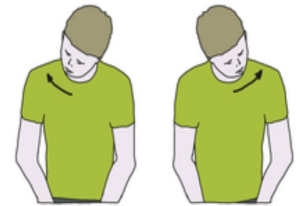
Übung 2:

- Hände hinter den Kopf
- Kopf leicht nach vorne beugen, dabei die Ellenbogen nach unten ziehen
- Wiederholung: 3 x 10 sek. halten



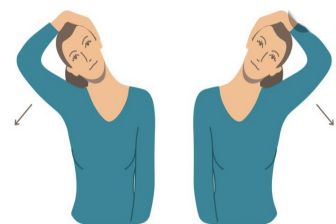
Übung 3:

- Kopf leicht nach vorne beugen
- Abwechselnd Kopf von li. Nach re. schwenken
- Wiederholung 3 x 10



Übung 4:

- Hand an das gegenüberliegende Ohr legen
- Kopf zur Seite beugen
- mit dem Arm Zug ausüben (Oberarm nach unten ziehen)
- Wiederholung: 5 x 5 sek. halten, beidseits



Übung 5:

- Hände auf die Schultern legen
- Schulterkreisen nach hinten
- dabei führen die Ellenbogen die Bewegung aus, indem sie ebenfalls große Kreise nach hinten machen
- Wichtig: Schulterblätter hinten zusammenziehen
- Wiederholung: 3 x 10

