



Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie eine Hand auf die Stirn und drücken Sie den Kopf einige Sekunden gegen Ihre Hand, ohne dass sie diese verändern.



Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie diese einige Sekunden gegen Ihre Hand ohne diese zu verändern.



Stellen Sie in der Rückenlage die Beine auf. Lassen Sie die Beine langsam nach links und rechts fallen und drehen Sie den Kopf dabei auf die Gegenseite. Versuchen Sie beide Schultern am Boden zu halten.



Stellen Sie in der Rückenlage das rechte Bein auf, umfassen Sie den rechten Oberschenkel mit Ihrer linken Hand. Drehen Sie den Kopf dabei auf die Gegenseite und versuchen Sie Ihre rechte Schulter am Boden zu lassen.



Setzen Sie sich aufrecht hin. Schauen Sie soweit es geht nach rechts und links.



Neigen Sie den Kopf nach rechts und links und drehen Sie dabei das Kinn zur Schulter.



Gehen Sie in die Bankstellung. Stellen Sie die Hände unter dem Schultergelenk und die Knie unter dem Hüftgelenk auf. Machen Sie abwechselnd einen „Katzenbuckel“ und einen „Pferderücken“ und lassen Sie dabei die Arme gestreckt. Achten Sie auf eine langsame Ausführung und darauf, dass der Kopf die Bewegung mitmacht.



Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie Ihren Kopf nach rechts und ziehen Sie mit der rechten Hand den Kopf sanft nach rechts. Drücken Sie dabei die linke Schulter Richtung Boden.



Verschränken Sie Ihre Hände am Hinterkopf. Lassen Sie beim Ausatmen Ihre Arme schwer werden, bis Sie ein leichtes Ziehen im Nacken spüren.



Gehen Sie in die Bankstellung. Führen Sie eine Hand unter dem Körper zur anderen Seite und schauen Sie der Hand nach. Führen Sie den Arm wieder zur anderen Seite und heben Sie ihn so hoch wie möglich.



Bei Rückfragen zu den Übungen rufen Sie unsere Mediziner und Physiotherapeuten kostenlos unter Tel.: +49 (0)800 70 70 008 an.