Kopfnicken

Wir empfehlen eine Anwendung von **12 Wiederholungen.** Halten Sie die Endposition jeweils 5 Sekunden.

1. Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl und legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Atmen Sie kontrolliert ein und aus. Schließen Sie Ihre Augen.
2. Nun führen Sie langsam Ihr Kinn in Richtung Brust und versuchen den Kopf so weit wie möglich nach unten zu beugen.

Spüren Sie die Dehnung in der Nackenmuskulatur und verbleiben Sie 5 Sekunden in der für Sie maximal möglichen Nickposition.

Führen Sie den Kopf nun abwechselnd wieder in eine aufrechte Position sowie Nickbewegung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Migräne
- Verspannungsschmerzen

Ziel der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Nackenmuskulatur
- Reduktion der Spannung in der Nackenmuskulatur

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Nackenseitdehnung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite.**

1. Im aufrechten Sitz oder Stand wird der Kopf seitlich mithilfe der kontralateralen Hand handinnenflächig umfasst.
2. Führen Sie nun mit der Handfläche den Kopf langsam zur gegenläufigen Schulterseite. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf gerade in Schulterrichtung schieben. Bestimmten Sie selbst die Intensität der Dehnung im seitlichen Nackenbereich, indem Sie den Druck durch die Handinnenfläche kontrolliert steuern.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungsschmerzen
- Migräne

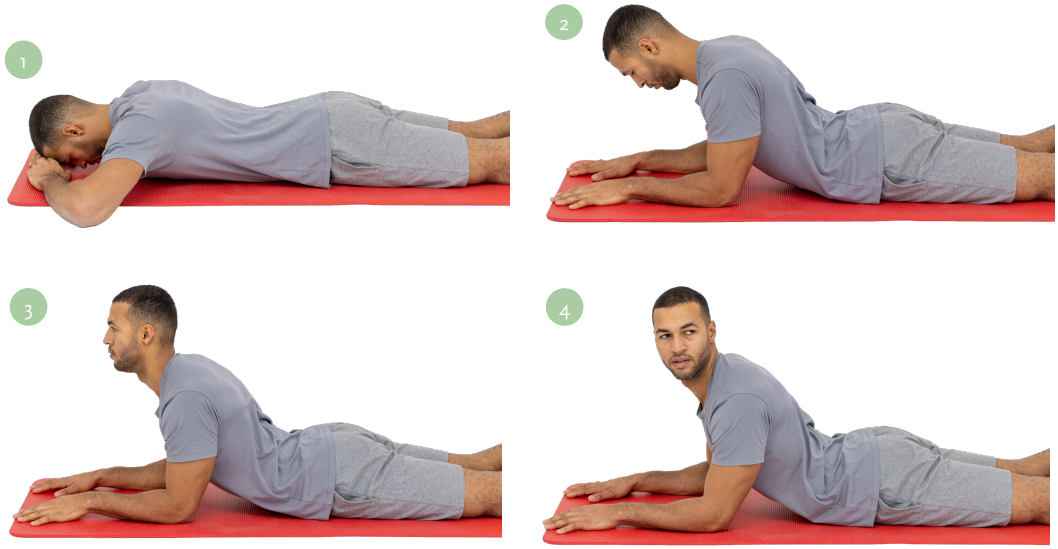
Ziel der Übung:

- Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Kopfwender in Bauchlage

Wir empfehlen eine Anwendung von **5 Wiederholungen pro Seite.** Halten Sie die Endposition für 15 Sekunden.



1. Legen Sie sich auf den Bauch und legen Sie die Unterarme flächig auf den Boden ab.
2. Richten Sie nun den Oberkörper auf und atmen Sie kontrolliert ein und aus.
3. Drehen Sie nun in der aufgerichteten Haltung den Kopf langsam nach links oder rechts und halten Sie die maximal mögliche Endposition für 15 Sekunden.
4. Wandern Sie 5 mal von Seite zu Seite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Migräne
- Verspannungsschmerzen

Ziel der Übung:

- Dehnung der Nackenmuskulatur
- Reduktion der Spannung in der Nackenmuskulatur