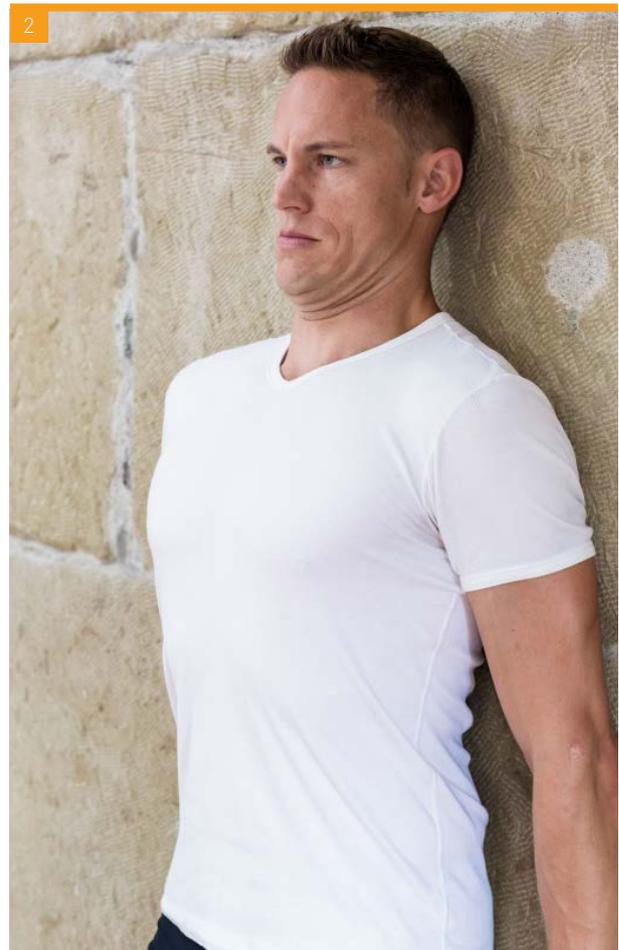


## NACKEN ÜBUNG 1

### **Tiefe Nackenmuskeln stehend**

Mit dem Rücken gegen die Wand stehen.  
Den Nacken verlängern, indem das Kinn sanft  
in Richtung Brustbein gesenkt wird. Gleich-  
zeitig den Brustkasten in die Höhe strecken.  
Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten,  
3 – 4 Serien.



## NACKEN ÜBUNG 2

### **Tiefe Nackenmuskulatur liegend**

Auf dem Rücken liegend (evtl. Handtuchrolle unter dem Nacken). Den Nacken verlängern, indem das Kinn in Richtung Brustbein gesenkt wird. Gleichzeitig den Brustkasten strecken. Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten, 3 – 4 Serien.



## NACKEN ÜBUNG 3

### Isometrische Nackenkräftigung

Kopf in alle Richtungen drücken (vorne, hinten, links und rechts) und mit den Händen entgegenhalten, so dass der Kopf keine Bewegung macht. Darauf achten, dass der Kopf immer in der Neutralposition bleibt.

Dauer: je Position 15 – 20 Sekunden halten.



## NACKEN ÜBUNG 4

### Isokinetische Nackenkräftigung

Kopf langsam nach vorne und hinten bewegen. Dabei mit den Händen entgegengehalten (Widerstand). Den Kopf langsam seitlich bewegen, vom Ohr zur Schulter und mit der einen Hand entgegengehalten.

Nur den Kopf bewegen, nicht den Oberkörper.



## NACKEN ÜBUNG 5

### Dehnungsübungen Nacken

Den Kopf langsam nach vorne und hinten neigen, dann nach links und rechts (Ohr Richtung Schulter). 15 – 20 Sekunden halten.

Dann Kopf, so weit wie möglich, nach links und nach rechts drehen und jeweilige Position.

