1.2

Mit dieser Selbstübung wird auf die Nackenmuskulatur Einfluss genommen.

Ausgangsstellung: Rückenlage

Eine Hand quer unter die obere Halswirbelsäule,
die andere Hand längs auf die Stirn legen. Das Kinn Richtung Brustbein ziehen.
Sobald ein leichter Zug im Nacken entsteht, dort bleiben.
Der Kopf darf sich nicht von der Unterlage abheben.
Mit beiden Augen Richtung Haaransatz schauen und bis 5 zählen,
tief einatmen und anschließend 5 Sekunden mit beiden Augen Richtung Kinn blicken und ausatmen.
Der Kopf bewegt sich ein wenig weiter in die Beugung. Diese Stellung halten.
Diese Selbstübung mehrfach wiederholen.

adidas

1.3

Mit dieser Selbstübung wird die seitliche Nackenmuskulatur auf Verlängerung gebracht.

Ausgangsstellung: Sitz

Mit einer Hand über den Kopf greifen und ihn zur Seite neigen, bis ein leichter Zug von der Schulter bis zum Hals spürbar ist.
Den freien Arm locker hängen lassen,
diese Schulter leicht Richtung Zimmerdecke ziehen und bis 10 zählen,
die Schulter wieder fallen lassen.
Diese Selbstübung mehrfach wiederholen.