

# Dehnung seitliche Nackenmuskulatur

**WANN**

Nach langem Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, bei Verspannungen im Schultergürtel und Nacken, bei Spannungskopfschmerz

**WARUM**

Zur Entlastung und Entspannung der gesamten Nackenpartie

Pro Seite 3 bis 4mal 10 bis 15 Sekunden halten

II



## II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand oder Sitz, aufrechter Oberkörper. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen, Kopf gerade, Kinn etwas in Richtung Kehlkopf ziehen, Schultern tief.

Eine Hand hinter dem Rücken an die gegenüber liegende Taille führen und mit den Fingern der anderen Hand verschränken.

III



## III Ausführung

Langsam den Kopf zur Seite neigen, gleichzeitig den Arm hinter dem Rücken etwas weiter an der Hüfte vorbeiziehen, bis eine Dehnung in der seitlichen Nackenmuskulatur zu spüren ist.

## Achtung

Den Kopf nicht verdrehen! Keine ruckartigen Bewegungen! Kinn nicht vorschieben!