

# Kräftigung Halsmuskulatur

WANNE

Bei allgemeiner Haltungsschwäche und Schwäche der Halsmuskulatur, insbesondere bei Neigung zu Verspannungen im Bereich der Halsmuskulatur

10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, d.h. Schultern zurück, Brustbein anheben, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule "ansaugen", Kopf gerade.

Den Kopf am Hinterhaupt lang nach oben ziehen, wie bei einer Marionette.

Beide Arme neben dem Kopf nach oben strecken, dabei bleiben die Schultern unten, der Abstand zwischen den Ohren und den Oberarmen ist auf beiden Seiten gleich.

III



## III Ausführung (am besten vor dem Spiegel)

Den Kopf nun gerade und langsam abwechselnd nach rechts und nach links drehen.

Dabei darauf achten, dass das Kinn auf einer gedachten Horizontalen bleibt und der Kopf nicht zur Seite einknickt.

Die Arme bleiben gestreckt, ohne die Schultern anzuheben.

## Achtung

Diese Übung bitte ganz langsam und kontrolliert ausführen!