

ÜBUNG DES MONATS

APRIL



Dehnung der Nackelmuskulatur

Greifen Sie mit einer Hand auf die gegenüber liegende Kopfseite – ziehen Sie den Kopf sanft auf diese Seite bis Sie in der Nacken- Halsmuskulatur eine Spannung spüren. Halten Sie diese Spannung.

Jetzt drücken Sie mit der zweiten Hand nach unten, so als würden Sie einen Ball ins Wasser drücken. Halten Sie die Spannung für 15 – 30 Sekunden, wiederholen Sie die Übung 3 – 5 Mal auf jeder Seite.

Sie können dabei die Kopfposition verändern indem Sie leicht nach unten oder oben schauen. Dadurch spannen Sie unterschiedliche Muskelpartien an.

ACHTUNG:

Sollten Sie bei dieser Übung ein Schwindelgefühl verspüren, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**
T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!