



### **Nackendehnung:**

Greifen Sie mit Ihrer Hand über den Kopf zum Ohr der anderen Seite. Ziehen Sie den Kopf vorsichtig in Richtung Schulter bis Sie ein leichtes Dehngefühl spüren. Zur Verstärkung der Dehnung schieben Sie mit der anderen Hand in Richtung Boden. Als Variation zur Dehnung anderer Muskelanteile neigen Sie das Kinn ein wenig nach vor oder zurück. Die Ausführung der Dehnung erfolgt auf gleiche Weise in zwei Stufen wie oben beschrieben. Ihr Dehngefühl wird beim Vorneigen des Kopfes im hinteren, und beim Zurückneigen im vorderen Muskelbereich spürbar.



### **Kopf kreisen:**

Neigen Sie Ihr Kinn nach vorne und bewegen Sie Ihren Kopf im Halbkreis zur anderen Seite und wieder zurück. Die Übung soll leicht und ohne Kraftanstrengung gemacht werden. Vermeiden Sie einerseits die Kreisbewegung im hinteren Bereich durchzuführen und andererseits die Bewegung zu schnell zu machen da sonst die Gefahr einer Schwindelattacke besteht.