



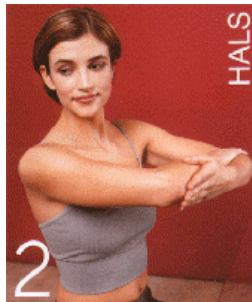
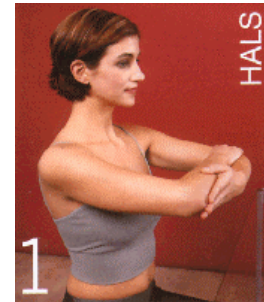
**BÜROS ZUM  
WOHLFÜHLEN**

## **NACK VITAL – ÜBUNGEN FÜR HALS UND NACKEN**

### **Hals**

**1.** Diese Übung kräftigt die Muskeln die Ihre Halswirbelsäule stützen und den Kopf halten. Gerne mehrmals täglich wiederholen.

Die Arme locker auf Schulterhöhe anwinkeln. Anschließend bewusst die Schulter nach unten setzen. Den Beckenboden aktivieren, indem Sie die Sitzhocker zusammenziehen. Die Wirbelsäule lang dehnen.



**2.** Im Anschluss an Übung 1 empfiehlt sich diese Übung zur weiteren Stärkung der Muskulatur am Kopfansatz.

Den Kopf (nur den Kopf – nicht die Schultern mitnehmen!) nach links und rechts drehen, bis Sie weit über die Schulter schauen können. Der Blick geht geradeaus, die Wirbelsäule ist gerade aufgerichtet. Mindestens fünfmal zu jeder Seite.

### **Nacken**

**3.** Diese Übung dient der Dehnung Ihrer Nackenmuskulatur und wirkt entspannend.

Die Hände falten und an den Hinterkopf legen, die Daumen liegen genau auf dem Übergang der Halswirbel zum Schädel. Den Kopf in einem großen gedehnten Bogen kreisen lassen, einen Moment das Kinn unten halten, dann langsam wieder hochrollen. Der Oberkörper bleibt während dieser Übung entspannt und aufgerichtet.



### **Torso**



**4.** Zur Lockerung des Schultergürtels sollten Sie folgende Übung ca. 10 mal wiederholen:

Richten Sie Ihr Becken auf und stellen Sie sicher das Ihre Füße gerade und fest auf dem Boden stehen. Arme zur Decke strecken. Taille, Rücken und Bauch in die Länge ziehen. Nun abwechselnd linken Arm/linke Schulter und rechten Arm/rechte Schulter zur Decke hochziehe. Den Nacken dabei entspannen!