Dehnen – Nacken/Hals: Kürbiskopf

Mit dem Kopf einen Halbkreis zeichnen und damit die Halsmuskeln beweglich halten. Die Bewegungen erfolgen langsam und kontrolliert.

In aufrechter Position (stehend, kniend oder sitzen) mit dem Kopf einen Halbkreis vor dem Körper ausführen. Kopf zur einen Schulter senken, vorne durchkreisen bis zur anderen Schulter (dynamische Dehnung). Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen, die Schulter bleiben auf derselben Höhe.

Bemerkung: Sich den Kopf als schweren, runden Kürbis vorstellen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO