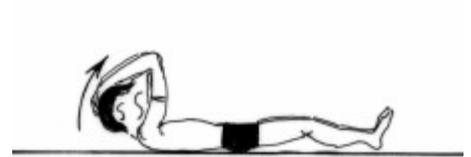


Dehnen – Nacken/Hals: Nackendehnung in Rückenlage

Kopf leicht nach vorne ziehen und die Nackenmuskulatur lang machen: Die Ausführung der Übung erfolgt in der Rückenlage.

In der Rückenlage den Hinterkopf mit flach übereinander gelegten Händen fassen und anheben, bis das Kinn knapp oder ganz das Brustbein berührt. Die Arme sind nah am Kopf, die Ellbogen Richtung Decke gerichtet. Die Schulterblätter bleiben auf dem Boden. Diese Position halten, dann langsam auflösen (statische Dehnung).



Variation

Sitzend oder stehend ausführen.

Bemerkung: Sich vorstellen, dass man mit den Händen den Nacken sanft in die Länge zieht.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO