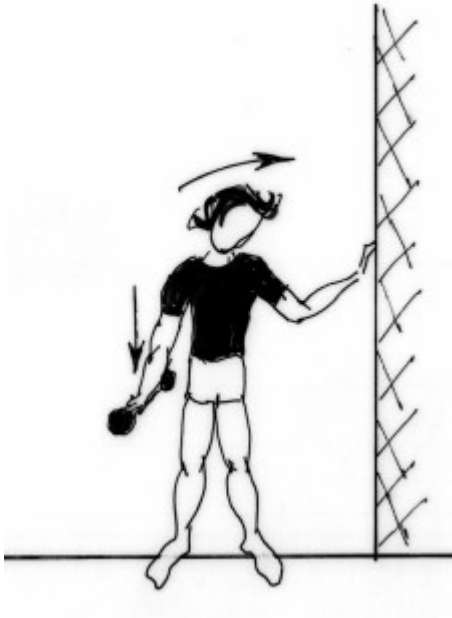


## Dehnen – Nacken/Hals: Gegengewicht

In dieser Übung wird die seitliche Halsmuskulatur durch ein Gegengewicht gedehnt.



Im aufrechten Stand mit einem Gewicht in der rechten Hand den Kopf Richtung linke Schulter neigen und die rechte Schulter mit dem Gewicht nach unten sinken lassen (der Arm bleibt entspannt gestreckt). Gleichzeitig das rechte Ohr zur Decke anheben. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Die freie Hand kann an eine Wand gelegt werden oder sich an der Sprossenwand festhalten. Diese Position halten, dann langsam auflösen und die Seite wechseln (statische Dehnung).

### Variation

Als Variante kann die Schulter mit dem Gewicht einige Male leicht angehoben und dann ganz langsam (noch weiter) gesenkt werden.

**Bemerkung:** Die andere Schulter entspannt lassen.

**Material:** Gewicht (Freihantel, gefüllte Petflasche mit Wasser). Gewicht muss gut gehalten werden können.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**