

# Heimtrainingsprogramm

## Halswirbelsäule

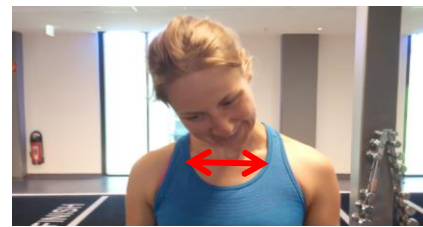
### 1 Mobilisierung



20x

Kinn über Brust kreisen lassen

### 2 Mobilisierung



pro Seite 10x

Kopf hängen lassen und Kinn nach rechts und links drehen

### 3 Mobilisierung



20x

Kopf gerade und Kinn vor und zurück schieben ("Henne")

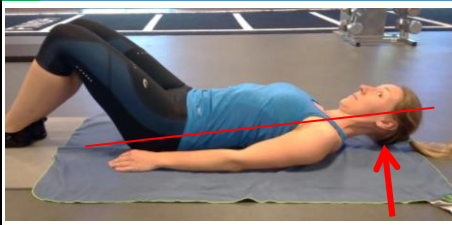
### 4 Kräftigung



pro Seite 2x15 Wiederholungen

Seitlage - Kopf seitlich in Verlängerung der Wirbelsäule anheben

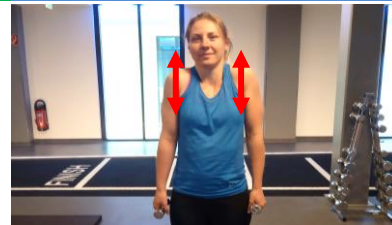
### 5 Kräftigung



2x15 Wiederholungen

Rückenlage - Kinn zum Hals ziehen und Kopf leicht anheben (in Verlängerung der Wirbelsäule)

### 6 Kräftigung



3x15 Wiederholungen

Shrugs (Schulterzucken) - Schultern zu Ohren ziehen und langsam absenken

### 7 Dehnung



pro Seite 3x10 sek.

Kopf zur Seite neigen und Hänge hinter dem Rücken nach unten ziehen.

### 8 Dehnung



20x

Rückenlage - Ellenbogen angewinkelt, Handrücken auf Boden: am Boden entlang kopf- und fußwärts bewegen.