



TIPP DES MONATS

Nackenmuskulatur stärken

Diese Übungen stärken die Nackenmuskulatur und beugen Verspannungen vor. Die Übungen sollten langsam und behutsam ausgeführt werden – so lässt sich der beste Effekt erzielen. Nehmen Sie dafür die Grundstellung (Aufrechtes Sitzen oder Aufrechtes Stehen) ein:

- **ÜBUNG 1:** Legen Sie Ihre rechte Hand nun an die rechte Seite des Kopfes. Versuchen Sie nun mit der rechten Handfläche den Kopf nach links zu drücken. Leisten Sie Widerstand mit dem Kopf – es findet dabei keine Bewegung statt. Halten Sie den Druck über etwa 10 Sekunden aufrecht – danach Seitenwechsel.
- **ÜBUNG 2:** Nun machen Sie die Übung 1 mit verschränkten Armen hinter dem Kopf.
- **ÜBUNG 3:** Versuchen Sie nun mit beiden Händen von vorne den Kopf rückwärts zu drücken – auch hier leistet der Kopf Widerstand und es findet keine Bewegung statt.



Wiederholen Sie diese drei Übungen wenn möglich mehrmals täglich!

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Tag!