

## **Nackendehnung**

- Stellen Sie sich aufrecht hin
- Die Beine stehen hüftbreit auseinander
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Die Bauchmuskulatur ist angespannt
- Stemmen Sie Ihre Hände in die Hüften
- Ihr Kopf ist gerade nach vorne gerichtet
- Drehen Sie nun den Kopf langsam nach rechts, im Idealfall bis die Nasenspitze über der Schulter ist (wenn Sie sehr verspannt sind, soweit es Ihnen möglich ist)
- Der Oberkörper bewegt sich nicht mit
- Atmen Sie einmal tief durch
- Danach drehen Sie den Kopf langsam wieder zur Ausgangsstellung zurück
- Nun den Kopf zur anderen Seite drehen
- Wiederholen Sie diese Übung 10-mal zu jeder Seite.