

# HALS- & BRUSTWIRBELSÄULE

## STABILISATION & MOBILISATION

### 1 NICKEN IN RÜCKENLAGE



Ziel: Aktivierung tiefe Nackenmuskeln

#### Ausgangsstellung

- Rückenlage, gefaltetes Handtuch unter Kopf
- Beine angestellt

#### Durchführung

- Blick nach unten & Kinn senken (Kopf bewegt um Achse durchs Ohr)
- Hinterkopf gleitet nach oben

TIP: Hände an Muskelstränge am Hals legen und kontrollieren, dass grosse Muskeln locker bleiben

### 2 NICKEN IN SITZ



Ziel: Aktivierung tiefe Nackenmuskeln

#### Ausgangsstellung

- Sitz aufrecht
- Hinterkopf und Schulterblätter an Wand
- Becken nach vorne geschoben
- Blick leicht nach oben

#### Durchführung

- Blick nach unten
- Kleine Nickbewegung (Kopf bewegt um Achse durchs Ohr)
- Hinterkopf gleitet nach oben

Tip: Hände an Muskelstränge am Hals legen und kontrollieren, ob grosse Muskeln locker bleiben

### 3 STUHLLEHNE



Ziel: Mobilisation der Brustwirbelsäule

#### Ausgangsstellung

- Lehnen Sie sich im Sitz an die Stuhllehne
- Die Hände sind im Nacken

#### Durchführung

- Mit der Ausatmung in Richtung der Oberarme nach hinten sinken
- Hohlkreuz vermeiden

# HALS- & BRUSTWIRBELSÄULE

## STABILISATION & MOBILISATION

### 4 ROLLENÜBUNG 1



Ziel: Mobilisation der Brustwirbelsäule

#### Ausgangsstellung

- Mittlere Brustwirbelsäule über ein gerolltes Badetuch legen
- Die Hände unterstützen den Nacken
- Die Beine sind angestellt

#### Durchführung

- Lassen Sie sich während der Ausatmung auf die Rolle sinken
- Die Lendenwirbelsäule bleibt auf der Unterlage

### 5 SCHRAUBENZIEHER



Ziel: Mobilisation Brustwirbelsäule

#### Ausgangsstellung

- Kutschersitz

#### Durchführung

- Heben Sie einen Arm und drehen Sie Ihren Oberkörper zu dieser Seite bis zur maximalen Dehnung
- Spüren Sie die Dehnung im Brustkorb und Wirbelsäule