



<https://Famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen. Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

06 Kopf vor und zurück: Nackenübung im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Schultern entspannt.
2. **Kopfbewegung:** Drehen Sie den Kopf langsam vor uns zurück „Doppelkinn“ und dann leicht in den Nacken, bis Sie jeweils eine angenehme Dehnung spüren.
3. **Haltezeit:** Halten Sie die Position für ein paar Sekunden.
4. **Wiederholung:** Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals, um die Nackenmuskeln zu lockern.

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Dehnung:** Dehnt die Nackenmuskulatur.
- **Durchblutung:** Fördert die Durchblutung im Nackenbereich.
- **Entspannung:** Lindert Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit des Nackens.

Tipps und Tricks

- Bewegen Sie den Kopf langsam und kontrolliert,.
- Diese Übung kann ideal nach langem Liegen oder bei Verspannungen im Nackenbereich durchgeführt werden.

Ein netter motivierender Spruch

„Mit einem sanften Drehen nach rechts und links starten Sie entspannt und geschmeidig in den Tag!“

Quellenangabe

Diese Nackenübung zur Rechts-Links-Bewegung basiert auf medizinischen Grundlagen der Physiotherapie und hilft, Nackenverspannungen zu lösen