

Übung für die Halswirbelsäule 1: **Mobilisation der Halswirbelsäule (1)**



Im Stehen oder Sitzen; den Kopf entspannt nach rechts drehen. Dann abwechselnd den Kopf entspannt von rechts nach links und umgekehrt drehen.

Hinweise:

- Aufrecht bleiben
- Ggf. am Ende der Bewegung eine sanfte Nickbewegung durchführen
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

Pro Bewegungsrichtung

10–15 × wiederholen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 2: Mobilisation der Halswirbelsäule (2)



Im Stehen oder Sitzen; zum Boden schauen. Dann abwechselnd zur Decke und zum Boden schauen.

Hinweise:

- Aufrecht bleiben
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

Pro Bewegungsrichtung

10–15 × wiederholen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 3: **Schultergürtel- und Nervenmobilisation (1)**



Im Stehen oder Sitzen; Fingerspitzen auf die Schultern legen. Die Arme im Wechsel zur Seite strecken, Hand nach unten klappen.

Hinweise:

- Aufrecht bleiben
- Die Arme nicht über Schulterhöhe anheben.

10–15 × pro Seite wiederholen

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 4: Schultergürtel- und Nervenmobilisation (2)



Im Stehen oder Sitzen; den linken über den rechten Arm legen und Hände überkreuzt verschränken. Schultern unten lassen und Handgelenke nach links und rechts bewegen. Die Übung wiederholen mit dem rechten Arm über dem linken.

Hinweise:

- Aufrecht bleiben
- Die Arme nicht über Schulterhöhe anheben.

10–15 × pro Seite wiederholen

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 5: Schultergürtel- und Nervenmobilisation (3)



Im Stehen oder Sitzen; die „Eule“ bilden: mit Zeigefinger und Daumen Kreis formen; die restlichen Finger unter das Kinn legen, Ellenbogen nach aussen oben drehen, Zeigefinger und Daumen um die Augen legen.

Hinweis: Aufrecht bleiben

3–5 × wiederholen, Endposition

3–5 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 6: Mobilisation von Schulter und Halswirbelsäule (1)



Im Stehen oder Sitzen; den Kopf etwas zur Seite neigen, die Schulter auf der anderen Seite auf und ab bewegen.

Hinweise:

- Aufrecht bleiben
- Ggf. die Hand etwas abklappen, Handrücken nach oben ziehen
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

10–15 × pro Seite wiederholen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 7: Mobilisation von Schulter und Halswirbelsäule (2)



Im Stehen oder Sitzen; den Kopf zur Seite drehen und dann zum Boden schauen, die Schulter der anderen Seite auf und ab bewegen.

Hinweise:

- Aufrecht bleiben
- Ggf. die Hand etwas abklappen, Handrücken nach oben ziehen
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

10–15 × pro Seite wiederholen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 8: Kräftigung der Halswirbelsäule (1)



In Seitlage; beide Beine angewinkelt, den Kopf bis zur Waagrechten anheben.

Hinweise:

- Ggf. den Kopf zur Decke und zur Matte drehen
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

2 × 15–20 Wiederholungen pro Seite



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Übung für die Halswirbelsäule 9: Kräftigung der Halswirbelsäule (2)



In Rückenlage; Füße angestellt, das Kinn etwas zum Hals ziehen, den Kopf minimal anheben.

Hinweise:

- Den Kopf nur ganz wenig anheben
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

2 × 15–20 Wiederholungen pro Seite



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.