



## Eigenübungen für Hals- und Brustwirbelsäule

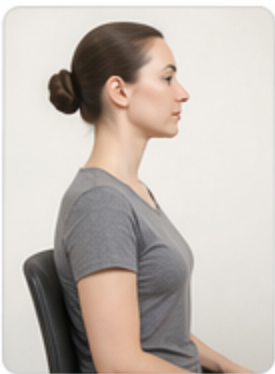
Regelmäßige Bewegung hilft, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen vorzubeugen. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.

### HINWEISE

- Schmerzfrei üben – keine ruckartigen Bewegungen
- Ruhig atmen
- 1–2 Serien täglich
- Bei Beschwerden Übungen abbrechen und ärztlichen Rat einholen

### ÜBUNGEN FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE

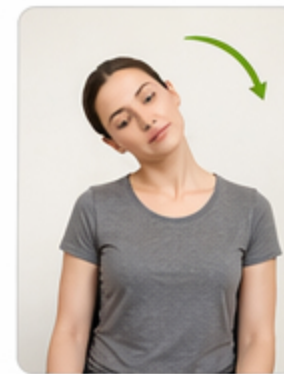
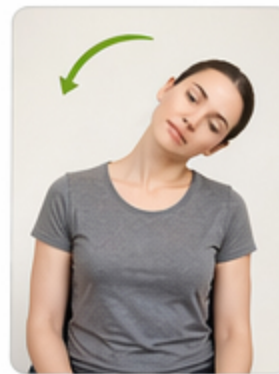
#### 1. Kinn zur Brust



- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Ziehen Sie das Kinn langsam Richtung Brust.
- Halten, dann langsam lösen.

Wdh.: 8–10x

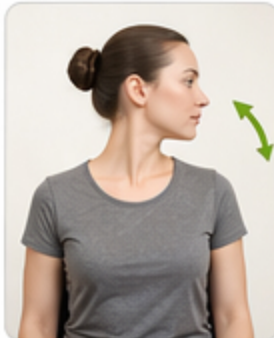
#### 2. Kinn zur Seite



- Neigen Sie den Kopf langsam zur Seite.
- Schulter bleibt entspannt.
- Halten, dann zur anderen Seite.

Wdh.: je 8–10x

#### 3. Rotation



- Drehen Sie den Kopf langsam nach links.
- Blick über die Schulter.
- Halten, dann zur anderen Seite.

Wdh.: je 8–10x

#### 4. Nackenmuskulatur dehnen

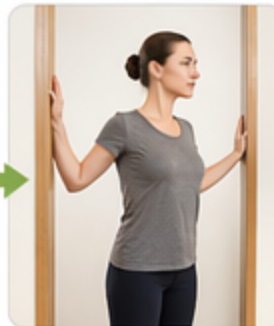


- Neigen Sie den Kopf zur Seite.
- Mit der Hand sanften Zug verstärken.
- Halten, dann wechseln.

Wdh.: je 15–20 Sek.

### ÜBUNGEN FÜR DIE BRUSTWIRBELSÄULE

#### 1. Brustöffner im Türrahmen



- Stellen Sie sich in einen Türrahmen.
- Arme seitlich anlegen.
- Einen Schritt nach vorne, Brust öffnen.

Wdh.: 2–3 x 20 Sek.

#### 2. Katzenbuckel – Hohlkreuz



- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Rücken rund machen (Katzenbuckel).
- Dann ins Hohlkreuz bewegen.

Wdh.: 10–15x

#### 3. Rotation im Sitz



- Aufrecht sitzen.
- Oberkörper langsam nach links drehen.
- Halten, dann zur anderen Seite.

Wdh.: je 8–10x

#### 4. Arme heben – Brustwirbelsäule mobilisieren



- Aufrecht sitzen.
- Arme nach oben führen.
- Dann seitlich öffnen.

Wdh.: 10–15x

