

Muskulatur-Dehnungs-Bereich:  
**Wirbelsäule/Schlüsselbein**  
 rechte Körperseite

Mit der Übung bzw. den Übungen auf dieser Seite können Sie folgenden Muskel bzw. folgende Muskeln kurz anspannen oder dehnen:



M. trapezius Pars descendens - Clavicula

Ausgangsstellung:

- Stand oder Sitz

Ausführung:

- Strecken Sie Ihren Kopf nach hinten
- Neigen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach links
- Jetzt drehen Sie Ihren Kopf maximal nach rechts
- Ziehen Sie nun Ihren Kopf gegen den Zug der linken Hand etwas nach rechts



Ausgangsstellung:

- Stand oder Sitz

Ausführung:

- Strecken Sie Ihren Kopf nach hinten
- Neigen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach links
- Jetzt drehen Sie Ihren Kopf maximal nach rechts
- Diese Bewegung wird jetzt mit Ihrer linken Hand verstärkt
- Ihre rechte Hand zieht nach unten
- Sie sollten einen deutlichen Zug im seitlichen, rechten Hals und Schulterdach spüren

Nach jeder 40 Sekunden dauernden Dehnungsübung im Bereich der Halswirbelsäule sollten Sie je zwei langsame Ja-Ja und Nein-Nein Bewegungen mit dem Kopf durchführen, um die Halswirbelsäule neu zu „justieren“