GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

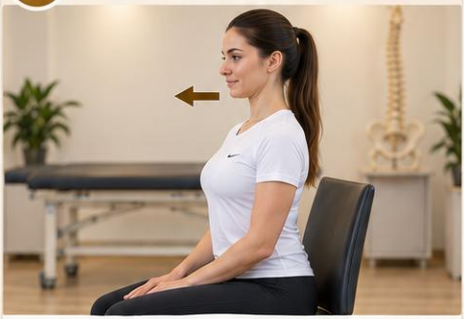
AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Nackenschmerzen – Übungen für zu Hause

Vier sanfte Übungen für Haltung, Mobilität und Entspannung

1 Doppelkinn-Chin-Tuck



Kinn sanft nach hinten ziehen,
Kopf bleibt gerade.

2 Seitneigung-Dehnung



Kopf sanft zur Seite neigen,
mit der Hand leicht unterstützen.

3 Rotation der Halswirbelsäule



Kopf langsam zur Seite drehen,
Blick folgt der Bewegung.

4 Schulterkreisen im Sitzen



Schultern langsam nach hinten kreisen.

Wiederholungen
6–10 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Ohne ruckartige Bewegungen

Abbrechen bei
Schwindel oder Ausstrahlung

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.