

KRÄFTIGUNG



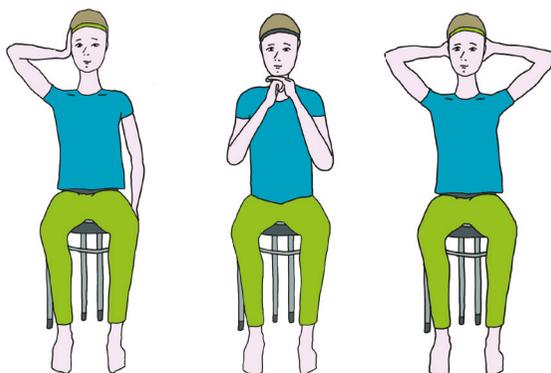
Legen Sie eine Hand auf die Stirn und drücken Sie diese bei gestrecktem Nacken 10 Sekunden lang dagegen.

Dann lassen Sie locker. Die Übung kann mehrmals wiederholt werden.

Legen Sie eine Hand seitlich an die Schläfe, drücken Sie 10 Sekunden dagegen bevor Sie locker lassen - dann wechseln Sie die Seite.

Bilden Sie mit den Händen eine Faust und drücken Sie 10 Sekunden gegen das Kinn. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung!

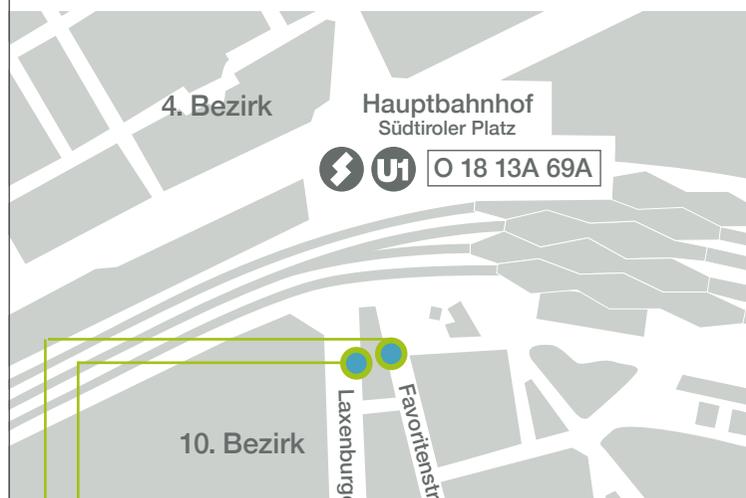
Verschränken Sie Ihre Finger auf dem Hinterkopf, drücken Sie 10 Sekunden mit dem Kopf dagegen. Dann locker lassen. Den Kopf aufrecht halten. Immer den Nacken strecken!



LAGE DER FACHARZTPRAXIS UND DES THERAPIEZENTRUMS

Für weitere Informationen oder für eine Terminvereinbarung erreichen Sie uns von Montag bis Freitag zwischen 9 und 14 Uhr.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen bzw. vereinbaren Sie einen Behandlungstermin.

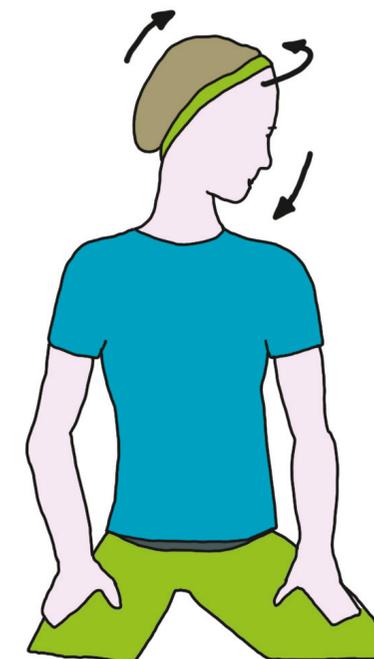


FACHARZTPRAXIS

1100 Wien, Laxenburger Straße 1-5/Stiege 2
Tel.: 01 / 602 11 57- 0
E-Mail: praxis@orthopaedie-zentrum.at
www.orthopaedie-zentrum.at

THERAPIEZENTRUM

1100 Wien, Favoritenstraße 76



LOCKERUNG UND STÄRKUNG DER HALSMUSKULATUR

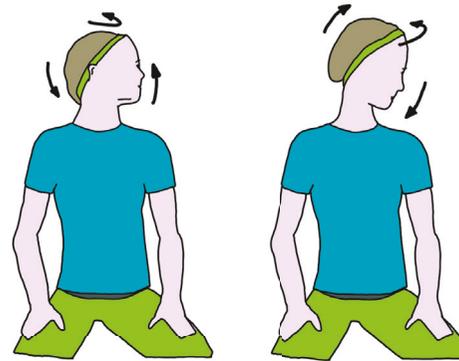
DIE HALSWIRBELSÄULE IST EIN WICHTIGES BEWEGUNGSORGAN ZUR BESSEREN BEWEGLICHKEIT

Die Halswirbelsäule (HWS) trägt den Kopf. Insofern ist sie als statisches Organ von großer Bedeutung. Auch alle Bewegungen des Kopfes werden von der Halswirbelsäule ausgehend ausgeführt.

Neben der statischen Funktion hat die Wirbelsäule noch eine weitere wichtige Funktion als Schutz- und Leitungsorgan für das Rückenmark.

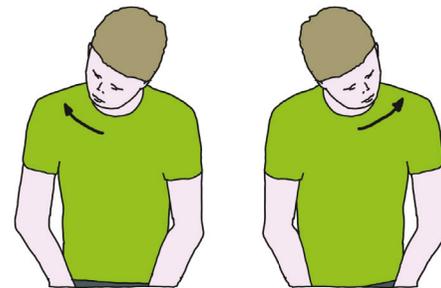
Das Rückenmark stellt im Prinzip die Verlängerung des Gehirns dar und wird deshalb auch dem zentralen Nervensystem zugeordnet.

DREHUNG



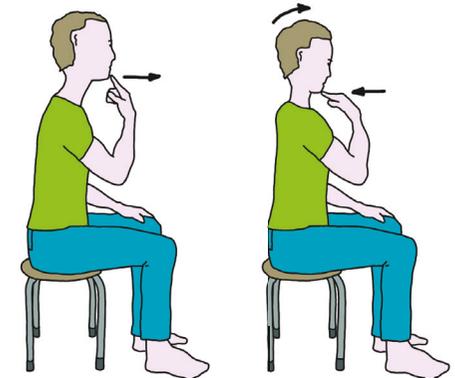
Drehen Sie den Kopf nach rechts und nicken Sie mehrmals. Dann drehen Sie den Kopf langsam nach links und nicken mehrmals.

Der Rücken bleibt gerade.



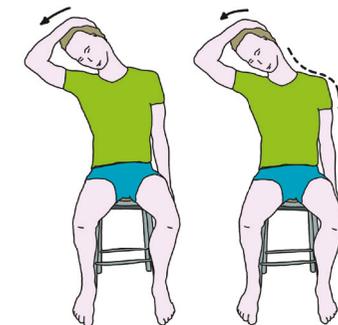
Bringen Sie ihr Kinn in Richtung Brustbein und drehen Sie den Kopf in dieser Haltung langsam nach rechts und nach links, so wie beim „Nein“ sagen.

KOPF SCHIEBEN



Schieben Sie den Kopf so weit nach vorne und dann zurück, dass ein Doppelkinn entsteht. Der Nacken muss dabei lang werden.

DEHNUNG



Neigen Sie ihren Kopf nach rechts, greifen Sie dabei mit der rechten Hand über den Kopf bis zur linken Schläfe. Neigen Sie jetzt den Kopf weiter nach rechts und gleichzeitig den linken Arm Richtung Boden. Sie sollten dabei eine Dehnung in der linken Nackenmuskulatur spüren. Jede Seite 3x30 Sekunden halten.