

# Dehnung im Nacken

Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



## SCHRITT 1

Setze dich bequem und aufrecht hin. Ziehe dein Kinn heran, um den Kopf und die Halswirbelsäule zu begradigen.

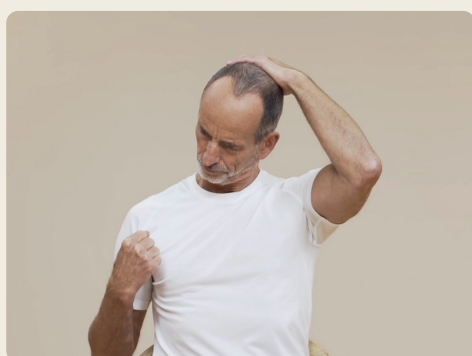
## SCHRITT 2

Drehe den Kopf um 45 Grad nach rechts. Ziehe deine rechte Schulter nach unten. Beuge dazu den rechten Arm und balle eine Faust, um ein besseres Gefühl für die Bewegung zu bekommen.



## SCHRITT 3

Lege die linke Hand leicht schräg über den Hinterkopf und ziehe den Kopf schräg nach links unten. Du spürst eine Dehnung auf der rechten, äußeren Seite deines Nackens. Halte diese Position für mindestens zwei Minuten. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



FÜR MEHR ÜBUNGEN  
TESTE UNSERE  
LIEBSCHER & BRACHT APP