

Hausaufgabenprogramm

Dehnungen

Flankendehnung

Oberkörper zur linken Seite neigen, rechten Arm seitlich über den Kopf mit zur linken Seite schieben, Dehnung ca. 5 Sekunden halten; andere Seite entsprechend umgekehrt



Dehnung seitlicher Nacken

Linken Arm nach unter „rausschieben“ Kopf zur rechten Seite neigen (rechtes Ohr zur rechten Schulter), Dehnung ca. 20 Sekunden halten; andere Seite entsprechend umgekehrt



Dehnung hinterer Nacken

Wie bei 2., zusätzlich Kinn zur Brust ziehen, Blick zum Boden

