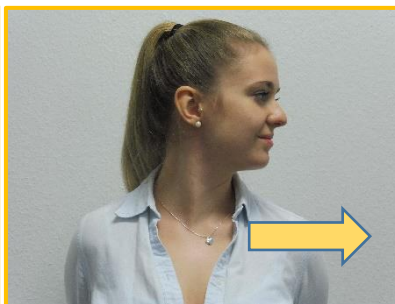


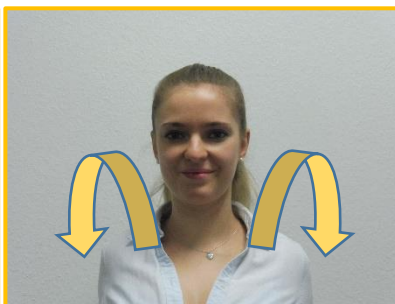
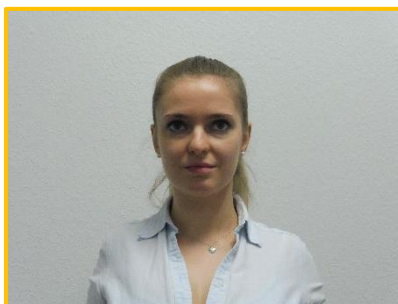
## Kurzprogramm für einen stressfreien Nacken!

Körperliche Aktivität ist ein geeignetes Mittel zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit. Wer aktiv ist und regelmäßig Bewegungsübungen durchführt, kann auch so manchen psychischen Belastungen und den damit einhergehenden Beschwerden vorbeugen. Dabei können Mobilisations- wie auch Kräftigungsübungen gleichsam gegen Stress helfen. Gerade im Büro oder im Homeoffice führen unterschiedliche Umstände wie Bewegungsarmut, einseitige Belastungen oder emotionales Leiden dazu, dass es insbesondere im Nackenbereich zu Verspannungen kommt. Dieses Miniprogramm mit gezielten Übungen soll dazu beitragen, dass Hals, Schulter und oberer Rücken sich wieder mehr entspannen können und dabei zugleich gekräftigt werden. Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.



### Seitenblick

- Kopf behutsam nach links und rechts drehen
- beim Drehen über die Schulter schauen
- Blick geradeaus, Kinn zeigt nach unten
- 20 sec., 2-3 Durchgänge



### Schulter-Rotation

- Blick geradeaus aus
- Kinn zeigt nach unten
- beide Schultern mehrmals rückwärts drehen
- 20 sec., 2-3 Durchgänge

### Nackenstärkung

- Handinnenflächen auf die Stirn legen
- Hände gegen die Stirn und Stirn gegen die Hände drücken
- Spannung halten
- anschließend Hände an den Hinterkopf
- wieder von beiden Seiten drücken
- jeweils 5-10 sec., 3 Durchgänge



### Seitenstärkung

- rechte Handinnenfläche oberhalb des Ohres auf den Kopf legen
- Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand drücken
- Spannung halten
- anschließend linke Seite
- jeweils 5-10 sec., 3 Durchgänge

