



### Kräftigung der vorderen Nackenmuskulatur II

Bei dieser Übung geht es um eine Kräftigung der vorderen Nackenmuskulatur. Sie ist für Anfänger nicht geeignet und sollte vorab mit den Physiotherapeuten durchgesprochen werden. Sie brauchen für diese Übung einen Stuhl oder Hocker, ein Handtuch und eine altmodische Personenwaage welche noch ohne Elektronik funktioniert. Legen Sie das Handtuch gefaltet auf den Hocker. Die Waage wird vor dem Hocker gestellt.

Platzieren Sie sich auf allen vieren vor dem Hocker, wobei beide Hände auf die Waage abstützen. Die Knie müssen dabei relativ weit hinten sein. Stützen Sie jetzt Ihren Kopf auf das Handtuch ab. Dieser muss so abgestützt sein,

dass Sie die Anzeige der Waage noch gut lesen können. Ziehen Sie Ihr Kinn etwas ein. Jetzt nehmen Sie ein wenig Gewicht von Ihren Händen, so dass die Waage zirka um 5 Kg erleichtert wird. Wenn es gut ist, merken Sie dass die Muskelspannung in Ihrem Nacken zunimmt. Wiederholen Sie die Übung 3 x 15 Wiederholungen mit jeweils 2 Minuten Pause dazwischen. Sie können die Übung erschweren durch mehr Gewicht von der Waage zu nehmen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)