



### Position stehend

Beim Stehen in einer schlechten Position, sind die Körperteile nicht richtig ausgerichtet. Stehe mit dem Rücken an eine Wand, um deine Wirbelsäule gerade auszurichten.



### Hals dehnen 10

Im Sitzen. Fassen Sie die Stuhlkante mit einer Hand. Neigen Sie Ihren Kopf auf die gegenüberliegende Seite.



### Nacken dehnen 7

Drücken Sie das Schlüsselbein leicht mit Ihrer Hand. Blicken Sie über die gegenüberliegende Schulter und beugen Sie Ihren Kopf schräg nach hinten.



### Halswirbelsäule vorwärtsbeugen

Halswirbelsäule vorwärtsbeugen. Beugen Sie Ihr Kinn langsam zur Brust. Zurück in die Ausgangsposition. Sie können die Übung mit Ihren Händen stützen.



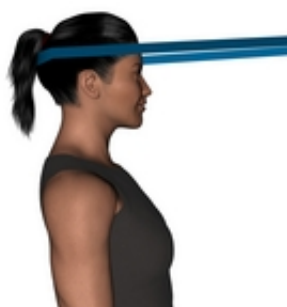
### Nacken stärken

Mit einem Gummiband um den Kopf. Halten Sie die Kontrolle über die Halswirbelsäule gegen den Widerstand des Gummibands.



### Nacken stärken 2

Mit einem Gummiband um den Kopf. Halten Sie die Kontrolle über die Halswirbelsäule gegen den Widerstand des Gummibands.



### Nacken stärken 3

Mit einem Gummiband um den Kopf. Halten Sie die Kontrolle über die Halswirbelsäule gegen den Widerstand des Gummibands.