

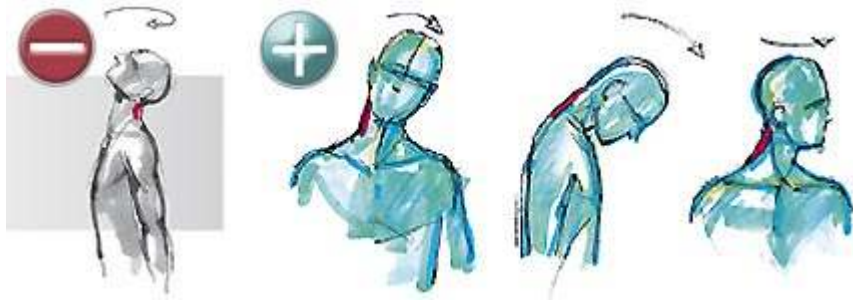
# Mobilisation Hals/Nacken und Rumpf<sup>1</sup>

## Kopfkreisen

**Ziel:** Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

### **Negative Wirkung:**

Die Halswirbelsäule ist für solche Drehbewegungen nicht geeignet, so dass hierbei die Gelenke, Bänder und Zwischenwirbelscheiben sehr stark überlastet werden.



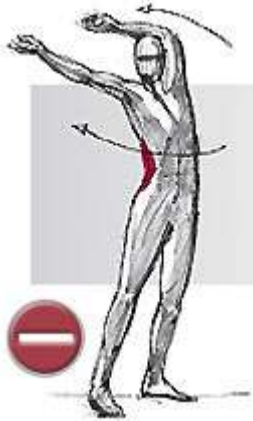
### **Gesunde Alternative:**

Das Neigen des Kopfes zur Seite, das Kippen nach vorn und leicht nach hinten und das Drehen nach rechts und links gehören zu den natürlichen Bewegungen des Kopfes und damit der Halswirbelsäule.

<sup>1</sup> QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

## Rumpfkreisen

**Ziel:** Mobilisation des Rumpfes



### **Negative Wirkung:**

Die Wirbelsäule ist für schwungvolle, unkontrollierte Bewegungen nicht gebaut. Es entstehen zu starke Belastungen im Lendenwirbelbereich.

### **Gesunde Alternative:**

Nehmen Sie im Stand einen gebeugten Arm seitlich über den Kopf. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Arm leicht nach außen, ohne Schultern und Hüfte zu verdrehen.

