



**Mobilisation des Schultergürtels**  
Heben und senken Sie beide Schultern im Wechsel. Führen Sie 20 Wiederholungen durch.



**Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur**  
Neigen Sie den Kopf zur Seite. Halten Sie die Dehnung für ca. 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 mal pro Seite.



**Mobilisation der Halswirbelsäule**  
Drehen Sie den Kopf langsam so weit wie möglich zur Seite. Führen Sie 10 Wiederholungen pro Seite durch.



**Dehnung der Nackenmuskulatur**  
Setzen Sie sich aufrecht. Führen Sie das Kinn zur Brust und nehmen Sie die Hände unterstützend an den Hinterkopf. Halten Sie die Dehnung für ca. 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 mal.