



HWS (Atlas) Deblockieren

Übung 1:

- Kopf dreht 45° nach rechts
- Faust formen und den Ellenbogen beugen und in Richtung Achsel drücken
- Kinn geht Richtung rechter Faust
- Linke Hand greift über den Kopf
- Zug geht in Richtung 45° nach links diagonal

Je 1 Minute halten, der Zug sollte kräftig sein, dass man aber noch atmen kann.

Übung 2:

- Gerade auf einen Stuhl setzen
- Brustwirbelsäule muss während der gesamten Übung gerade und aufrecht sein
- Mit beiden Händen über den Kopf greifen und diesen nach unten ziehen
- Kinn Richtung Brustbein ziehen
- Übung 2 Minuten halten
- Dann Kopf nach rechts ziehen, anschließend nach links je 1 Minute
- Anschließend wieder mittig halten für einige Sekunden
- Langsam aufrichten

Übung 3:

- Rechte oder linke Handfläche gegen die Stirn drücken
- Halswirbelsäule von unten beginnend langsam nach Hinten drücken
- Halswirbelsäule ganz in den Nacken legen und 1 Minute halten

Übung 4:

- Mit Faszienrolle von oben beginnen mittig nach unten fahren mit kräftigen Druck



- Mit Faszienrolle den Strang rechts und anschließend links der Halswirbelsäule runterfahren

