ÜBUNGSHANDOUT

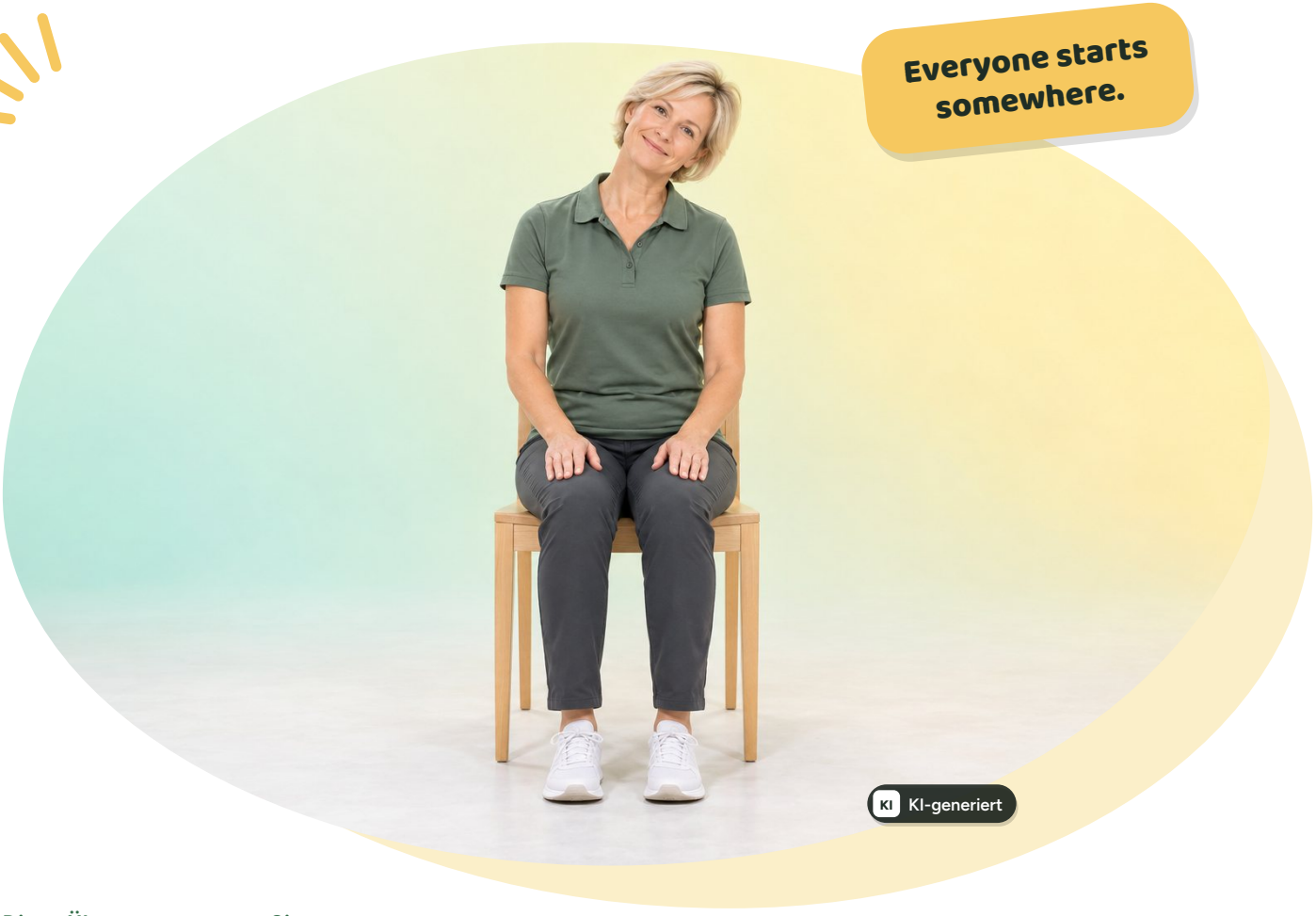
REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

NACKENSCHULE · H. HÖFLER · HALTUNG

Nackenschule nach H. Höfler

Sanfte Übungen aus der allgemeinen Nacken- und Haltungsschulung. Kein Ersatz für eine individuelle Therapie.

- 4 Übungen
- im Sitzen
- mehrmals täglich



Diese Übungen erwarten Sie

1. Kinn zurück
2. Seitneigung
3. Drehen
4. Schulterblatt aktiv

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

NACKENSCHULE · H. HÖFLER · HALTUNG

Nackenschule nach H. Höfler

Everyone starts somewhere.

Sanfte Übungen aus der allgemeinen Nacken- und Haltungsschulung. Kein Ersatz für eine individuelle Therapie.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



Kinn zurück

1. Aufrecht sitzen.
2. Kinn sanft nach hinten ziehen, als würde der Hinterkopf wachsen.
3. Nicht nach unten schauen.



Seitneigung

1. Ohr langsam Richtung Schulter führen.
2. Gegenschulter bleibt locker unten.
3. Nur in angenehmer Bewegungsweite.



Drehen

1. Kopf langsam nach rechts und links drehen.
2. Blick bleibt auf Augenhöhe.
3. Ohne Schwung.



Schulterblatt aktiv

1. Schultern locker nach hinten-unten führen.
2. Kurz halten, dann lösen.
3. Atmung ruhig.

Ziel

Nackenbeweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung verbessern.

Empfehlung

Mehrmals täglich 1–2 Minuten als kurze Bewegungspause.

Wichtig

Bei Schwindel, Taubheit, Kribbeln oder ausstrahlenden Schmerzen die Übung beenden und fachlich abklären lassen.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.