

Ausgleichsübung fürs Büro 2: Kräftigung seitliche Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Handfläche an die Wange legen. Mit der Handfläche sanft gegen den Wangenknochen drücken, den Wangenknochen sanft in die Handfläche drücken. **Spannung 10–15 Sekunden halten, pro Seite 3–5 × wiederholen, in beide Richtungen kreisen.**



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.