

Ausgleichsübung fürs Büro 4: Kräftigung vordere Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Hände übereinander legen. Hände mit dem Handrücken von vorne gegen die Stirn legen. Hände sanft gegen die Stirn drücken, Stirn sanft gegen die Hände drücken.

**Spannung 10–15 Sekunden halten,
3–5 × wiederholen**



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.