

## Übung für die Halswirbelsäule 1: **Mobilisation der Halswirbelsäule (1)**



Im Stehen oder Sitzen; den Kopf entspannt nach rechts drehen. Dann abwechselnd den Kopf entspannt von rechts nach links und umgekehrt drehen.

### **Hinweise:**

- Aufrecht bleiben
- Ggf. am Ende der Bewegung eine sanfte Nickbewegung durchführen
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

### **Pro Bewegungsrichtung**

**10–15 × wiederholen**



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

Mehr Übungen findest du auf [www.bewegt.li/uebungen.html](http://www.bewegt.li/uebungen.html)

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