

## Übung für die Halswirbelsäule 2: Mobilisation der Halswirbelsäule (2)



Im Stehen oder Sitzen; zum Boden schauen. Dann abwechselnd zur Decke und zum Boden schauen.

**Hinweise:**

- Aufrecht bleiben
- 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.