

Übung für die Halswirbelsäule 8: Kräftigung der Halswirbelsäule (1)



In Seitlage; beide Beine angewinkelt, den Kopf bis zur Waagrechten anheben.

Hinweise:

- Ggf. den Kopf zur Decke und zur Matte drehen
- Die Übung nur soweit ausführen, wie es angenehm ist.

2 × 15–20 Wiederholungen pro Seite



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.