

Übung für die Halswirbelsäule 9: Kräftigung der Halswirbelsäule (2)



In Rückenlage; Füße angestellt, das Kinn etwas zum Hals ziehen, den Kopf minimal anheben.

Hinweise:

- Den Kopf nur ganz wenig anheben
- 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.