

Schiefer Blick

Diese Übung führt zur Dehnung und Entspannung der seitlichen Nackenmuskulatur.

Aufrechter Sitz:

- Neigen Sie den Kopf leicht zur Seite, der Oberkörper bleibt aufrecht und in der Mitte.
- Schieben Sie den Arm auf der gegenüberliegenden Seite in Richtung Boden.

Die Spannung über 3-5 Atemzüge halten und die Seite wechseln.
Diese Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.



Ein Gruß,
der bewegt!



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 710387-0
Fax: 0431 710387-29
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-0
Fax: 0431 6407-450
ukn@uk-nord.de
www.uk-nord.de

