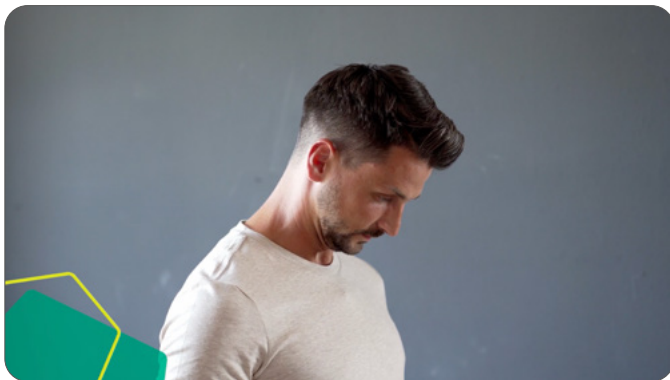


### 5 Wiederholungen pro Seite

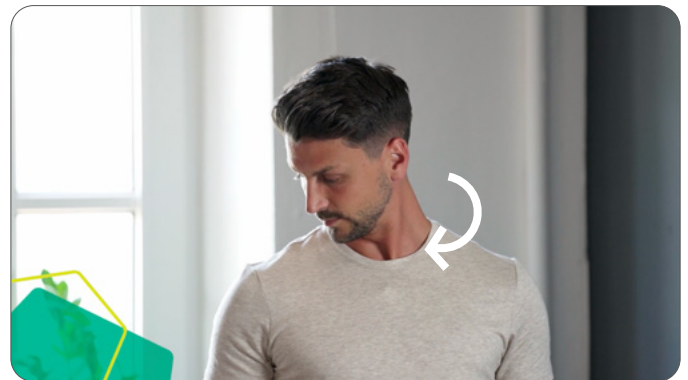
Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



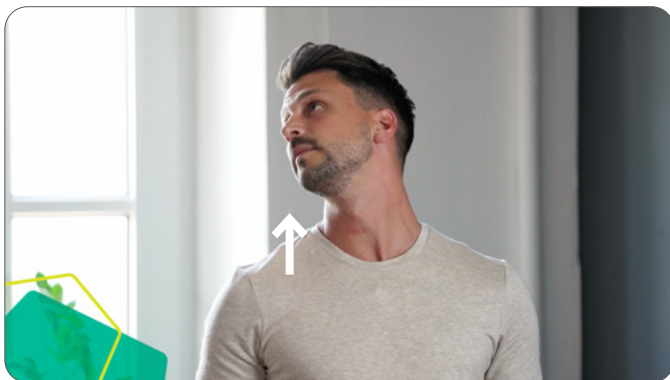
Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



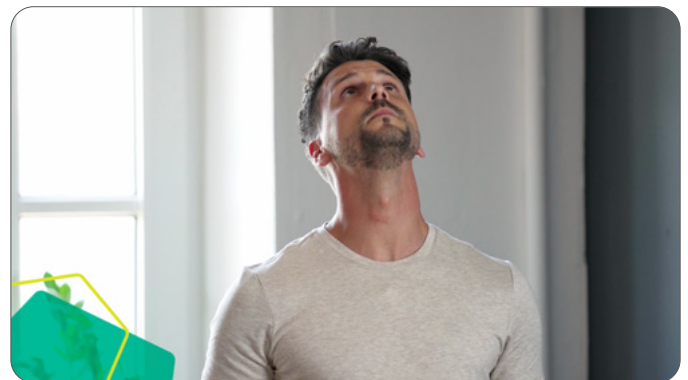
1) Den Kopf nach vorne beugen und das Kinn zur Brust ziehen.



2) Den Kopf auf die rechte Seite drehen.



3) Den Kopf nach hinten kippen.

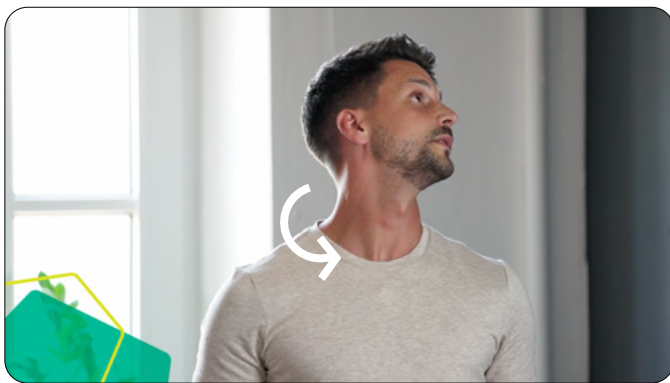


4) Den Kopf nach oben drehen, mit dem Blick Richtung Decke.

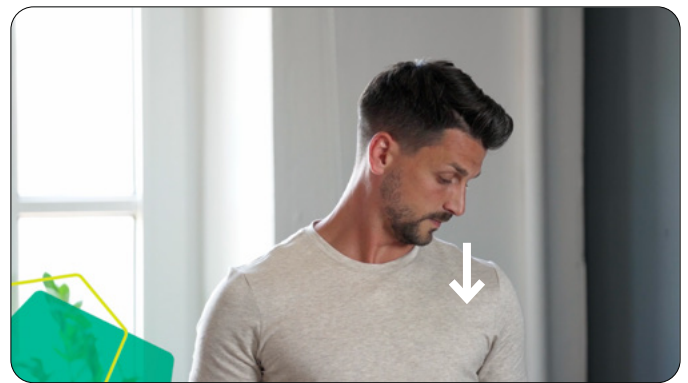
## #msundichinbewegung

## Mobilisation der Halswirbelsäule

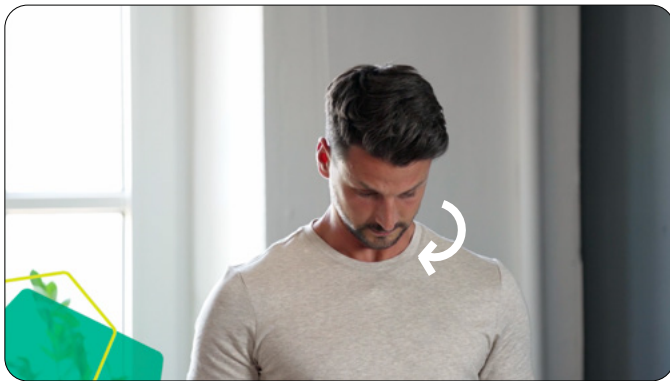
(Seite 2/2)



5) Den Kopf zur anderen Seite drehen.



6) Den Kopf wieder nach unten kippen.



7) Den Kopf wieder zur Mitte bewegen.

### Wichtig:

Nicht als durchgängige  
Bewegung, sondern  
vorsichtig schrittweise  
ausführen.

#msundichinbewegung