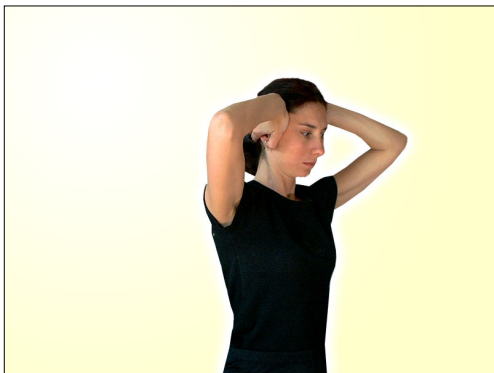
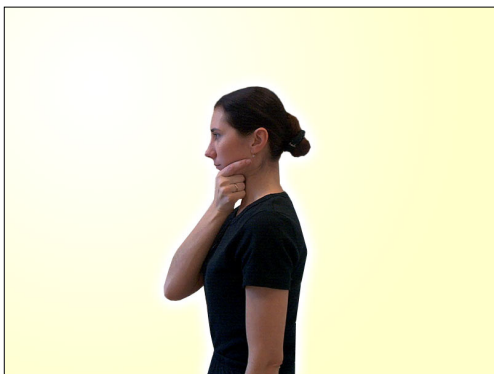


**Mob. Rot.**

SITZ: Drehen Sie Ihren Kopf langsam zur Seite. Bewegen Sie hierbei nicht Ihren Kopf nach vorne oder hinten. Mit beiden Händen, eine vor und eine hinter dem Ohr, erzeugen Sie einen leichten Gegendruck. Die Spannung 8 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.



SITZ: Umfassen Sie Ihren Kopf mit beiden Händen oberhalb des Ohres und ziehen Sie Ihren Kopf Richtung Decke. Die Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.



**Mob. Ext.**

STAND: Rücken gerade. Am besten Sie setzten sich auf einen Stuhl mit hoher Rückenlehne. Legen Sie Ihre Fingerspitzen auf den Kinnwinkel. Versuchen Sie Ihre Halswirbel nach hinten zu bewegen, wodurch die HWS sich abflacht. Ein kleiner Druck mit den Fingerspitzen am Kinn Richtung Nacken erhöht die Reaktion.. Die Bewegung dynamisch durchführen 21 - 22 Rhythmus 3 x 20 Wiederholungen mit 60 sek. Pause.



SITZ: Bewegen Sie Ihren Kopf langsam zur linken Seite. Spannen Sie Ihre Muskeln in der Position an. Die rechte Hand gibt ein wenig Gegendruck am Kopf. Die Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.