

Übung der Woche (7):

Kräftigung seitliche Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Handfläche an die Wange legen. Mit der Handfläche sanft gegen den Wangenknochen drücken, den Wangenknochen sanft in die Handfläche drücken.

Spannung 10–15 Sekunden halten, pro Seite 3–5 × wiederholen, in beide Richtungen kreisen.



Dieter Beh

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de

www.rehaklinik-ueberruh.de