

<b>Ziel</b>	Dehnung der Halsmuskulatur
<b>Ausgangsstellung</b>	Schneidersitz
<b>Durchführung</b>	Ein Arm greift über den Kopf und zieht ihn in eine Seitneigung Der andere Arm zieht Richtung Boden, die Hand ist dabei angewinkelt Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

