

**Mobilisation HWS (kurze Nackenstrecker, Suboccipitale)**

**Wieviel:**

- 1 x 10–20 Wdhl. auf und ab
- 1 x 10–20 Wdhl. rechts und links
- 1 x 10–20 Wdhl. nach rechts oder links gedreht mit auf und ab Bewegung

**Worauf achten:**

Wähle eigene Intensität



**Material:**

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Faszientrainer „The Roll“	137 7806	