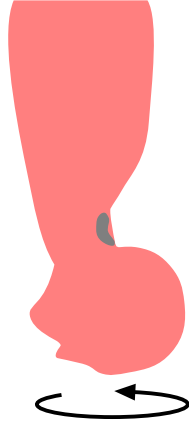


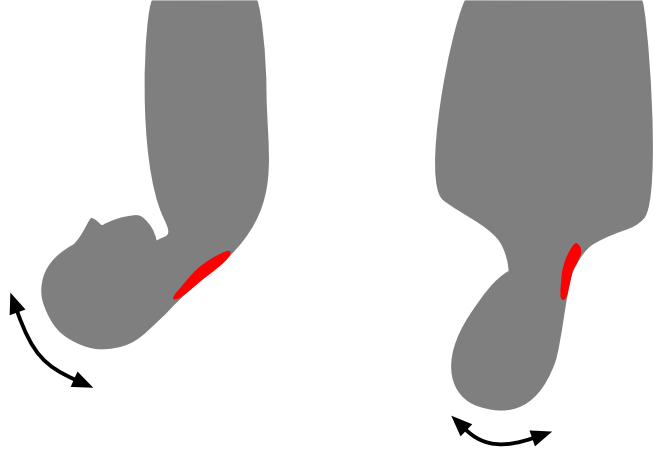
»Kopfkreisen«



Negative Wirkung

Die Halswirbelsäule ist für solche Drehbewegungen nicht geeignet, so dass hierbei die Gelenke, Bänder und Zwischenwirbelscheiben sehr stark überlastet werden.

Gesunde Alternative



Das Neigen des Kopfes zur Seite, das Kippen nach vorn und leicht nach hinten gehören zu den natürlichen Bewegungen des Kopfes und der Halswirbelsäule.