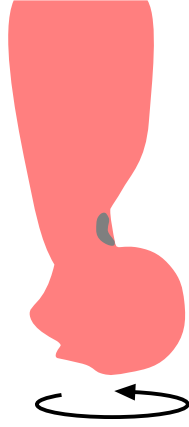


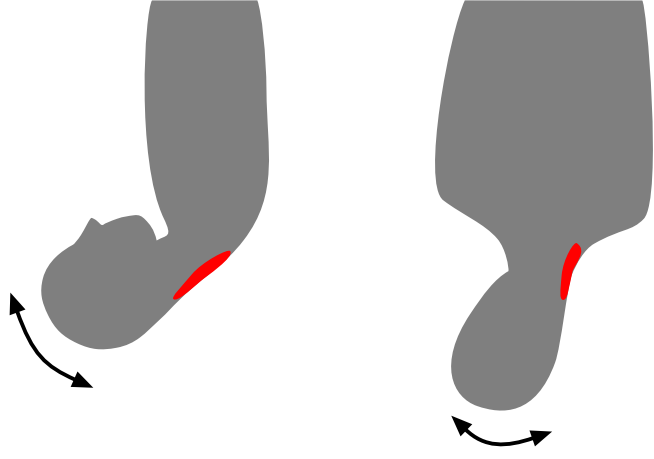
## »Kopfkreisen«



### 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.