

NACKEN ÜBUNG 4

Isokinetische Nackenkräftigung

Kopf langsam nach vorne und hinten bewegen. Dabei mit den Händen entgegengehalten (Widerstand). Den Kopf langsam seitlich bewegen, vom Ohr zur Schulter und mit der einen Hand entgegengehalten.

Nur den Kopf bewegen, nicht den Oberkörper.

