

## NACKEN ÜBUNG 1

### **Tiefe Nackenmuskeln stehend**

Mit dem Rücken gegen die Wand stehen.  
Den Nacken verlängern, indem das Kinn sanft  
in Richtung Brustbein gesenkt wird. Gleich-  
zeitig den Brustkasten in die Höhe strecken.  
Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten,  
3 – 4 Serien.

