

NACKEN ÜBUNG 2

Tiefe Nackenmuskulatur liegend

Auf dem Rücken liegend (evtl. Handtuchrolle unter dem Nacken). Den Nacken verlängern, indem das Kinn in Richtung Brustbein gesenkt wird. Gleichzeitig den Brustkasten strecken. Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten, 3 – 4 Serien.

