

NACKEN ÜBUNG 3

Isometrische Nackenkräftigung

Kopf in alle Richtungen drücken (vorne, hinten, links und rechts) und mit den Händen entgegenhalten, so dass der Kopf keine Bewegung macht. Darauf achten, dass der Kopf immer in der Neutralposition bleibt.

Dauer: je Position 15 – 20 Sekunden halten.

