

Handynacken- Workout



Übung 1: Aufrichtung



1. Hände in den unteren Rücken stützen
2. Kinn zum Brustbein
3. Hüfte maximal nach vorne strecken

Übung 2: seitliche Nackenmuskulatur



1. Schultern tief halten
2. Li. Ohr Richtung li. Schulter bewegen
3. Re. Fingerspitzen hoch ziehen

Übung 2: Brustmuskulatur



1. Rechte Arm angewinkelt an die Wand legen
2. Oberkörper nach links drehen
3. Ellenbogen unter der Schulter

Übung 4: Komplexübung



1. Kniebeugehaltung: Gesäß zurück
2. Arme in Verlängerung zum Oberkörper
3. Ellenbogen in die Taille ziehen