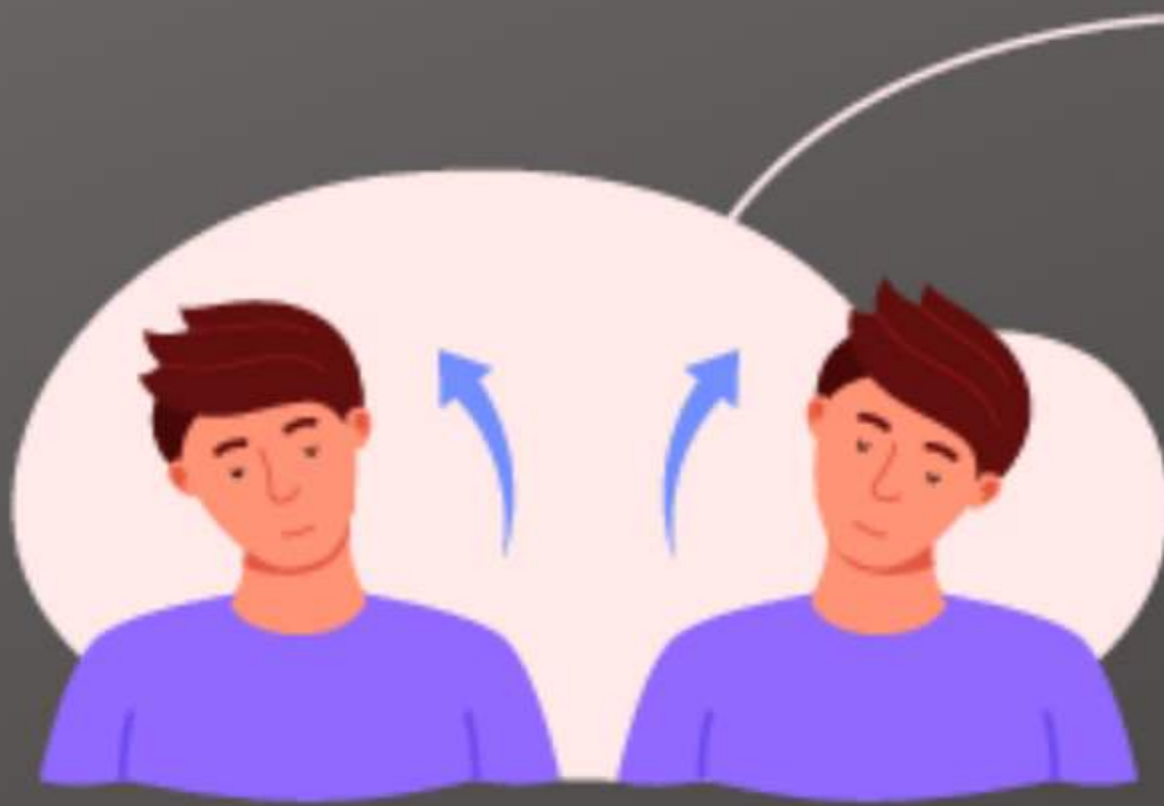
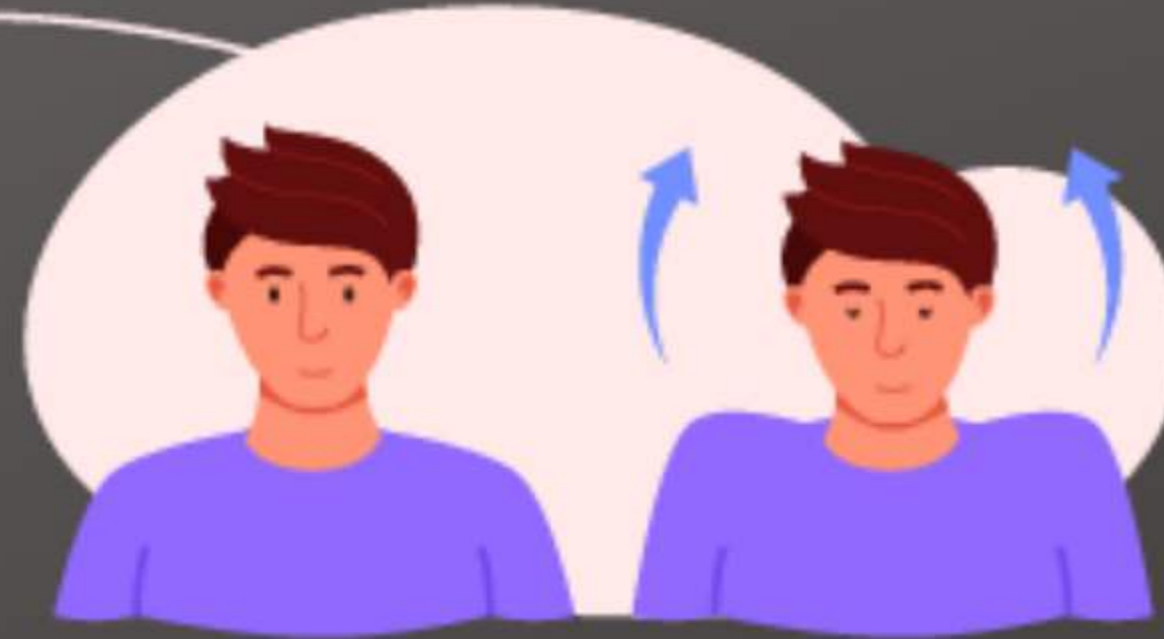


Nackenübungen



1. Seitliche Dehnung



2. Shrugs



3. Hals-Kreisen



5. Hände greifen



4. Der Ja-Sager



6. Der Nein-Sager



7. Der Göckel