

---

Subject: Hals verdicken / verkleinern - optisch - BB

Posted by [krx](#) on Wed, 25 Mar 2015 21:48:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus zusammen,

animiert durch Mikes Thread versuch ich es auch mal hier, da es hier auch aktive Fitnessstudio Gänger, Kraftsportler oder Body Builder gibt.

Mein Problem ist, dass durch meinen Glatze mein Kopf länger wirkt, und dann mein Hals sehr schmal wirkt. Sobald ich aber ein Polo hemd oder ein normales Hemd mit Kragen an habe, wirkt der Hals massiver und das ganze wirkt optisch stimmig.

Wie schaffe ich es nun, meinen Hals entweder a) optisch zu verdicken oder b) optisch zu verkleinern (längenmäßig). Wobei das wohl einhergeht.

Danke euch!!

---

---

Subject: Aw: Hals verdicken / verkleinern - optisch - BB

Posted by [Pandemonium](#) on Wed, 25 Mar 2015 21:51:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nackentraining hilft ein wenig.

Andere Muskelgruppen sollten dann natürlich auch mal mittrainiert werden, damit es nicht komisch aussieht.

---

---

Subject: Aw: Hals verdicken / verkleinern - optisch - BB

Posted by [Yes No](#) on Thu, 26 Mar 2015 09:34:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oder Crunches (Bauch) - wobei ich dabei nicht die Hände hinter den Nacken und damit ziehen würde. Einfach nur die Halsmuskulatur angespannt halten.

---