

Nacken und Schultern im Fokus: Beweglich bleiben-Schmerzen vertreiben

Schwerpunkt Schultern

1. Fasse ein Handgelenk und ziehe den Arm über den Kopf zur Gegenseite.



2. Strecke einen Arm zur Seite nach unten und neige deinen Kopf zur Gegenseite.



Hinweise für deine Übungen:

- Führe jede Übung ...
... langsam und ohne Schmerzen durch,
... für beide Schultern durch,
... ca. jeweils 30 Sekunden lang durch.

3. Lege die Hände auf deine Schultern und kreise die Ellenbogen nach hinten und danach nach vorn.



4. Ziehe beide Schultern abwechselnd nach oben und nach unten, anschließend beide Schultern diagonal nach oben bzw. nach unten.



5. Führe beide Arme nach vorn. Dabei berühren sich die Handrücken und die Daumen zeigen nach unten. Bewege anschließend beide Arme weit nach hinten.



6. Bewege aus der U-Halte einen Arm nach oben und einen Arm nach unten.



7. Bewege aus der U-Halte abwechselnd beide Arme nach oben und nach unten.



8. Bewege die zusammengehaltenen Arme langsam nach oben und nach unten.



9. Greife mit beiden Händen auf deine Schultern und strecke anschließend die Arme zur Seite nach hinten.



10. Versuche hinter deinem Rücken die Finger zu berühren.



11. Strecke einen Arm vor der Brust zur Seite und drücke ihn mit dem anderen Arm auf deinen Brustkorb.



12. Schiebe in der Armvorhalte beide Schultern langsam vor und zurück.

